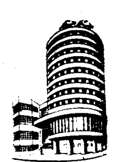
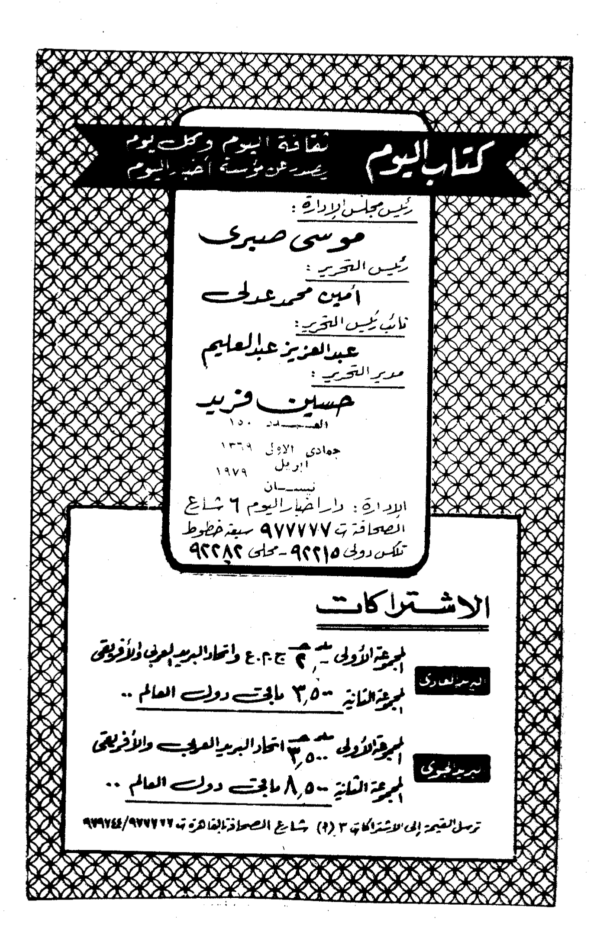
أسرار فى حياتك

و.. حياة الآخرين

دكتور عادل صادق

أستاذ الطب النفسي المساعد بطب عين شمس





كتاب اليوم

ثقافة اليوم وكل يوم

يصدر عن مؤسسة أخبار اليوم

رئيس مجلس الإدارة :

موسى صبري

رئيس التحرير :

أمين محمد عدلي

نائب رئيس التحرير :

عبد العزيز عبد العليم

مدير التحرير :

حسين فريد

العـــدد ١٥٠

جمادى الأولى ١٣٦٩

ابريل ١٩٧٩

نيســان

الإدارة : دار أخبار اليوم ٦ شارع الصحافة ت ٩٧٧٧٧٧ سبعة خطوط

تلكس دولي ٩٢٢١٥ - محلي ٩٢٢٨٢

الاشـــتراكات

البريد العادي

المجموعة الأولى ٢ جـ ج.م.ع واتحاد البريد العربي والأفريقي

المجموعة الثانية ٣,٥٠٠ باقي دول العالم ..

البريد الجوي

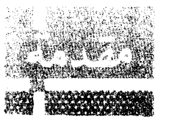
المجموعة الأولى ٣,٥٠٠ جـ اتحاد البريد العربي والأفريقي

المجموعة الثانية ٨,٥٠٠ باقي دول العالم ..

ترسل القيمة إلى الاشتراكات ٣ (٩) شارع الصحافة القاهرة ت ٩٧٧٧٢٢/٩٧٩٧٤٤

أسرار في حياتك وحياة الآخرين

الغلاف
بريشة الفنان
الاستاذ حسين بيكار



بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزى الانسان ....

هذا الكتاب أهديه الى نفسك .. الى ذلك العالم الغريب الذى ربما لا تعرف عنه كثيرا .. واذا ادعيت انك تعرف عن نفسـك الكثير فانني اؤكد لك أن هناك الكثير أيضا مما لا تعرفه عن نفسك . أما لانك لم تحاول او لانك لا تريد ان تعرف .. بمعنى أنك تهرب من المواجهة .. وهذا الى حد ما صحيح وضرورى .. لانك انسان .. ابوك عصى ربه وذل واخطأ وكان جزاؤه ان خرج من الجنة ونزل الى الارض .. وامك كانت مصـدر الغواية .. ولو ظل آدم وحواء يتذكران خطيئتهما لانتحرا .. ولهذا كان لابد ان ينسيا او يتناسا .. ولو واجها نفسيهما بحقيقـة فعلتهما والدوافع التى حركتهما لياكلا من الشجرة المحرمة – اى ارضاء نزوة على حساب طاعة الخالق – لظلا يعانيان من الاكتئاب طوال حياتهما ، ولهذا تعودا على عمليات الكبت والانكار ليذودا عن نفسيهما مشقة المعاناة النفسية ..

ولا شك أن آباك آدم ظل يؤنب امك حواء ، لانها هى التى اغوته وحرضته . رغم انه يتحمل نصف المسئولية – فلا شك أن هذه كانت رغبته ايضا – ولو كان قد واجه نفسه بهذه الحقيقة لتضاعف احساسه بالألم ولقتل نفسه ، ولكنه اسقط على حواء الذنب كله .. وظلت حواء حتى يومنا هذا تحمل ذنب شقائنا على الارض ..

وما زلت يا عزيزى الانسان تستعمل كل هذه الحيل الدفاعية لتحمى نفسـك من القلق والاكتئاب والانتحار .. فلقد ورثت عن ابيك وامك كيف تتناسى .. كيف تكبت .. كيف تنكر .. كيف تسقط .. ولعل اخطرها الاسقاط .. بهذه الحيلة الاخيرة أنت تغمض عينيك تمـاما عن كل نوازعك ورغبـاتك التى تعرف انها تتعارض مع القيم والدين .. تتعارض مع المجتمع .. ولهذا فانت تسقطها على غيرك .. تتهمهم بها .. وبذلك تنجو من المواجهة مع

نفسك .. كل هذا يتم وأنت لا تدرى .. اى بعيـــدا عن عقلك الواعي ، حيث يتولى عقلك الباطن كل هذه المهام ، فهو الذى يحتوى على كل المشاعر المكبوتة وعن طريقه تتم عمليات الانكار والاسقاط .. واذا احس ـ أى عقلك الباطن ـ بعدم قدرته على مواصلة الكبت والانكار والاسقاط .. اذا انهـــارت هذه الحيـــل الدفاعية فانه يستعمل آخر أسلحته للذود عنك .. لحمايتك من نفســك .. بل ولحماية حياتك من يديك .. انه يفصلك عن نفســك تماما لتنسى كل شىء ، وربما يصل الامر الى أن تنسى نفسك .. نعم .. لتنسى كل شىء ، اسمك وعملك وعنوانك، وتهيم بعيدا دون هدف .. انها حالة الهيستريا الانفصالية التى تحميك من الاكتئاب والانتحار .. وقد يلجأ الى وسيلة اخف حدة ، وهى أن يجذب انتباهك بعيدا عن نفســك ، ويتحول هذا الانتبـاه الى جســـدك ، فتفقـــد الحركة او الاحســـاس أو القدرة على الكلام او النظر .. انه يحول همومك النفسية الى معاناة جسدية ، ولا شك ان عذاب الجســـد ارحم من عذاب النفس ..

هكذا ياعزيزى الانسان هناك اشياء تتم فى نفسك أنت لا تدرى عنها شيئا .. ساحاول فى هذا الكتـــاب ان آخـــذك الى المناطق المجهـــولة المحرمة .. ولست ابغى من هذه الرحـــلة الشـــاقة ان اجعلك تقف وجها لوجه مع نفسك .. وتواجه نفسك بكل رغباتك الشريرة والمحرومة والنوازع المكبوتة ، وكأنما بذلك اعطيت مسدسا لتطلقه على راســـك .. ولكن كل ما ابغيه هو ان أطلعك على هذه الحيل الدفاعية حتى لا تفرط فى استعمالها .. ان درجة من الوعى مطـــلوبة حتى لا تتمادى ، وحتى اذا تلقينا النصـــح والتوجيه من الآخرين نسمع لهم ولا نتعنت .. وحتى تكون لنا بصيرة وقدرة على الرؤية الداخلية الى حـــدود ، فلا نغرق فى الانكار والاســـقاط والتسامى الكاذب فنفقد بذلك الاتصـــال بالواقع ونعيش فى عالم الاوهام ونصاب بالانقسام الكامل ..

وسبحان الخالق فى خلقه للانســـان .. فهنـــاك اشياء يعلمها الانسان عن نفسه ويعلمها الآخرون عنه .. فيرى فى نفسه الاشياء التى يراها الناس فيه .. وهناك أشياء يعلمها الانسان عن نفســـه ولا يعلمها الآخرون ، وهذه الاشياء قد يظل يجاهد حتى تظل خافية عن الناس .. وهناك أشياء يراها النـــاس فيه ولا يراها فى نفسه .. وعبثا يحاول الناس ان يردوه ويلفتوا نظره ولكنه يعاند ويكابر وينكر ويسقط .. فيقول لهم : بل انتم كذا .. وكذا .. اما انا

فبرى من هذا .. ثم هناك اشياء فى نفس الانسان لا يراها هو ولا يراها الآخرون ايضا ..

وسبحان الله مرة اخرى . فمساحة الرؤية تختلف من انسان لانسان .. وبذلك يختلف حجم ومقدار ونوع ما يستخدمه كل انسان من حيل دفاعية . ولهذا لا يوجد اثنان من البشر ينطبقان على بعضهما او يتشابهان .. فكل انسان كتاب مستقل فى موضوعه وفى شكله .. واتذكر هنا حكاية لا انساها عن طبيب نفسى انجليزى .. كان بعد انتهاء محاضراته فى الطب النفسى يقول لتلاميذه : الذى حضر منكم هذه المحاضرات ولم يؤمن او يزد ايمانه بالله ، فهو لم يفهم بعد الطب النفسى .. ماذا كان يقصد الاستاذ الانجليزى بهذه العبارة ؟

كان يريد ان يقول : ان قدرة الخالق الاعظم تجلت فى خلقه للنفس البشرية .. فهذا الخالق الذى خلق بلايين البلايين من البشر استطاع ان يميز كل نفس عن الاخرى ولو بفروق ضئيلة .. لا يوجد اثنان متشابهان .. فى بداية دراستى بكلية الطب ودخولى المشرحة ودراستى لعلم الفسيولوجى (وظائف الاعضاء) تضاعف ايمانى واحسست بقدرة الخالق عز وجل .. سبحان الله الذى خلق الكبد والقلب والعين والاذن .. ولكن بعد دراستى للطب النفسى ، اعترف ان عمق ايمانى قد زاد .. فقلوب البشر جميعا واحدة .. اكباد البشر كلها واحدة .. كبد الانسان من مئات السنين هى نفس كبد انسان اليوم .. وكبد الانسان الامريكى هى نفس كبد الانسان الافريقى .. نفس الخلايا .. ونفس التركيب .. ونفس طريقة العمل .. ولكن النفوس اختلفت وتباينت .. ولا يمكن ان تتطابق نفس مع اخرى تماما ..

سبحان الخالق الاعظم ..

.. هذا الكتاب اهديه ايضا لك يا عزيزى الانسان .. الذى تعذبت نفسك يوما بالمرض النفسى .. أهديه لك لاننى اعرف تماما حجم عذابك ومعاناتك .. فاقسى عذاب هو عذاب النفوس .. واقسى الامراض هو المرض النفسى .. وأنا أعرف كم انت رقيق وحساس .. كم انت انسان .. فالمرض النفسى لا يصيب الا مرهفى الشعور ..

وقد يقع كتابى هذا فى يد الانسان صاحب الفضل على حياتى ومستقبل .. ذلك الانسان الذى جعل منى طبيبا نفسيا .. ومعذرة لانى لا اعرف اسمك بل حتى لا اتذكر ملامح وجهك لانى لم التق بك الا لمدة عشر دقائق .. كان ذلك منذ عشر سنوات وكنت

قد بدات ممارستي للطب الباطني ذلك الفرع من الطب الذى كنت احبه وانا حديث التخرج ‥ وبالمصادفة التقيت بك في ردهات المستشفى ‥ وسألتك عن علتك ‥ فقلت لى انك تعاني من الاكتئاب ، ولم أكن وقتها درست شيئا عن مرضك ‥ فقلت لك ببساطة : أحمد الله أنك لست مريضا بأحد الامراض الباطنية كالضغط او السكر ‥ مازلت أتذكر دموعك حتى الآن وانت ترد عل قائلا :

كنت أتمنى ان اكون مريضا بالسرطان فهذا أفضل واهون من الاكتئاب ‥ سمرت قدماى واتسعت حدقتا عينى وانا أتأمل وجهك الباكي الحزين ‥ يا سبحان الله ‥ هل يوجد ما هو أشد قسوة من السرطان ‥ ما هذا الاكتئاب العجيب الذى تفضل عيله السرطان ؟

فى دقائق قررت ان أغير مجرى حياتى ‥ أن أتعرف على هذا العالم الغريب ‥ عالم النفس ومعاناتها ‥ ان اكون طبيبا للنفس ‥ اذا كنت قد اخترت مهنة تخفيف الآلام ، وهى مهنة الطب ، فلأتخصص فى أشد هذه الآلام وطأة ‥ آلام النفس ‥

عزيزى الانسان ‥ وأنا أهدى هذا الكتاب الى نفسك ‥ فانا اهديه بالذات الى أكثر مناطق نفسك ضعفا ‥ فلقد علمتنى مهنتى ان احترم الضعف البشرى ‥ أن آراه كشىء طبيعي في نسيجك البشرى لانك انسان ‥ خلقت من طين ‥ والذى خلقك يعلم ما توسوس به نفسك ‥ ولقد خلقك حر الارادة ‥ وخلق معك الخير والشر ‥ ولو كان قد خلق الخير فقط ، فما كان هناك داع لان يمنحك الارادة ‥ لانه لم يكن ليكون هناك خيار ‥ ولهذا فانت قطعا تختلف عن الملائكة ‥ ولك دور مختلف ‥ وهذا هو سر وجودك على الارض التى نزلت اليها لخطيئة أبيك الاول وأمك الاولى ‥ ان ضعفك ورثته من اول رجل واول امرأة فى الكون ‥ وهذا الضعف يمتحن كل يوم وفى كل دقيقة ‥ وستظل تتأرجح بين الشك واليقين ‥ بين الفضيلة والرذيلة ‥ بين الخطأ والصواب ‥ بين الامل واليأس ‥ بين الظلام والنور ‥ بين الحقيقة والوهم ‥ كبندول الساعة تماما ‥ ومن خلال الشر ترى الخير ‥ ومن خلال الخطأ ترى الصواب ‥ ومن خلال اليأس ترى الامل ‥ ومن خلال الظلام ترى النور ‥ ومن خلال الشك والوهم سترى الحقيقة وستشعر باليقين ‥ فالنور ليس له معنى او تحديد او حتى تعريف الا اذا رأيته من خلال الظلام ٠ ولا تطمع فى ان تصل الى اليقين التام والامل الدائم وان تمضى دون ما اهتزاز فى طريق الحق والصواب ‥ فهذا معناه انك سكنت وتوقفت كالبندول حين يعود الى الوسط

ويتوقف تماما ·· فهذا معناه الموت ·· والحياة حركة ·· كل شيء في الكون يتحرك ·· وحركة الكون لا تسير في خطوط مستقيمة حتى نشاط جسمك البيولوجي لا يمشي في خطوط مستقيمة لان هذا معناه ان تكون هناك نهاية لهذا الخط يتوقف عندها كل شيء ··

ولهذا كانت المعاناة النفسية ضرورية بل ومكتوبة عليك ·· لابد ان تشعر بالاكتئاب ·· لابد أن تشعر بالقلق ·· فهذا هو المقابل للسعادة والاستقرار ·· وهكذا يظل البندول متحركا تارة يمينـا وتارة يسارا ·· تارة الى الشك وتارة الى اليقين ·· تارة الى الخطأ وتارة الى الصواب ·· تارة الى الاكتئاب والقلق ·· وتارة الى السعادة والاستقرار ··

عزيزى الانسان ·· ان حيرتك هى نفس حيرة الانبياء ·· لم يكن قلب موسى مطمئنا ·· لقد أراد ان يرى الله ·· وتجرا ورفع طلبه الى الله ·· فتجلى ربك للجبل فجعله دكا وخر موسى صعقا ·· وذبح ابراهيم الطيور قطعا صغيرة وأعادها الله الى الحياة ليطمئن قلبه ··

عزيزى الانسان ·· لقد رضيت انت بنفسك ان تحمل الامانة بعد أن رفضتها الارض والسـماء والجبـال ·· ولهذا كرمك الله وبجلك وطلب من الملائكة أن تسجد لابيك !

كرمك ومنحك ارادتك الكاملة ·· لتشق طريقك ·· لتختار ·· ولقد خلقك وهو يعلم عز وجل ما توسوس به نفسـك ·· خلقك وهو اقرب اليك من حبل الوريد ··

خلق فيك الجانب البيولوجي لكي تسـتمر ·· مجرد الاستمرار الحيـواني ·· فتأكل اذا جعت وتشرب اذا ظمئت وتنام اذا تعبت وتمارس الجنس لتتناسل ·· وخلق فيك الجـانب الوجداني لتحب وتتعاطف وتتسـامح وتسمو فوق شهواتك ·· وخلق فيك عقلك وذلك قمة التكريم لتفكر وتتأمل وتتدبر ·· لتصنع حياتك وتطور نفسك وتحمي وجودك وتسعد بانسانيتك ، وانت تعبد الله وتتامل فى قدرته عز وجل ··

فانت لست حيوانا مقصـورا على الوظائف البيولوجية ، ولست ملاكا محروما من الوظائف البيولوجية ·· فانت تملك الوجدان ·· وتملك العقل ·· انت مزيج من الثلاثة ·· وهنـاك تصـارع بين الثلاثة ·· فهكذا كتب عليك الصراع ·· وقال عنك الله :

« لقد خلقنا الانسان فى كبد ·· » وصدق احكم الحاكمين ··

عزيزى الانسان ·· الى ضعفك ·· الى قلقك واكتئابك وحيرتك ·· اهدى هذا الكتاب ·· وتعـال نخض فى رحـلة الى اعماق النفس ··

د· عادل صادق

ليست مقدمة للطبعة الثانية

هذه السطور .. ليست مقدمة للطبعة الثانية .. واذا كنت في الطبعة الاولى «اسرار في حياتك» قد حاولت أن أقدم لك كل مايتعلق بحياتك ونفسك من كل الاتجاهات .. فانني في هذه المرة أحاول ان اقدم اليك ايضا « اسرار في حياة الآخرين » .. من خلال فصول جديدة

فلا يكفي ان تعرف حقيقة نفسك لتحدد موقفك من كل شيء .. فان للاخرين الذين تعيش معهم ، وتتعامل معهم .. سواء كنت قد ربطت مصيرك بمصيرهم .. أو كنت تتعامل معهم في مجال العمل .. او تلتقي بهم بحكم القرابة ، أو الصداقة .. لكل هؤلاء مواقفهم .. وآراؤهم .. وأفكارهم .. واتجاهاتهم .. وأزماتهم النفسية

وانت بالطبع لا تستطيع أن تتخذ قرارا في حياتك الخاصة دون ان يكون لكل هؤلاء تأثير على قراراتك .. سـواء كان هذا التأثير مباشرا أو غير مباشر ..

ومن اجل ان تكتمل الصورة .. امامك .لك ، ولمن حولك .. فلا بد ان تعرف ايضا كيف يفكر غيرك .. ماذا يسعدهم ؟ وماذا يشقيهم؟ وماذا يحبون فيك؟ وماذا يكرهون؟ متى يصدقونك؟ ومتى لايستمعون اليك حتى ولو كنت مخلصا لهم ، لاتبتغي غير مصالحهم .

ومن المؤكد انك حين تكتشف حقيقة وابعاد الصورة بالكامل .. صورة ليست لك وحدك .. صورة أنت جزء منها .

وعندما تعرف جيدا أبعاد والوان هذه الصـــورة .. ستكون احكامك وقراراتك وفكرك .. في كل مايصـادفك في حياتك .. اكمل واشمل ..

ولهذا كان هذا الكتاب الجديد ، الذي اقدمه لك « أسرار في حياتك .. وفي حياة الآخرين » انني أحاول في الصفحات التالية من هذا الكتـاب ان ارفع السـتار هذه المرة بالكامل عنك وعمن حولك .. لتعرف اين انت منهم ؟ وأين هم منك ؟ وهـذا بالطبع ليس نهاية المطاف ..

قد تكون احدث ماتوصـل الانسـان اليه .. من خلال العلم والابحاث والدراسات التي جرت وتجري في كل انحاء العالم .. ولكنها يقينا لن تكون آخر ماتوصل اليه العلماء ..

ولهذا فالحديث بيننا ممتد .. والحوار بيني وبينك قائم ..

فالانسان لايزال لغزا .. والنفس البشرية في كل مكان هي قمة هذا اللغز .. وهذه هي بعض مفاتيح اللغز ..

ع . ص

اغمض عينيك لتشعر بالتلاشى

أنت لاتعيش وحدك ‥ أنت تعيش مع الاخرين وبالاخرين ‥ معهم وبهم ‥ والآخرون هم خارجك ‥ خارج حدود جسدك . ولكنهم بداخلك أيضا ‥ هم الذين يعطون لك تصورك عن نفسك كانسان ‥ فأنت تدرك ذاتك من خلالهم ‥

فى البداية تكون ملتحما بهم عضويا وأنت بعد فى طور « النطفة » الملتصقة بجدار الرحم تمتص الحياة من دمها ‥ وبعد أن تأتى الى الوجود تظل على هذا الالتصاق المادى الذى ينمو مع الالتصاق أو الاعتمادالمعنوى ‥ لاتدرك أنك كيان مستقل ‥ حتى اذا وضعوك أمام مرآة فأنت لا تدرك نفسك ‥

وتدريجا تشعر أنك منفصل ماديا ‥ وأن لك جسدا غير مندمج معهم وأن لك القدرة على أن تمشى بضع خطوات بعيدا عنهم وأنك تستطيع أن تحرك أجزاء جسمك . والتى هى تحت سيطرتك لتحقق لك رغباتك ‥

والكن يظل كيانك النفسى ملتحما بأمك ‥ فاذا اختفت من أمام عينيك أصابتك حالة من الهلع والبكاء ‥ أول أحاسيس الضياع يعرفها الانسان حين تبتعد عنه أمه ‥ يدرك الطفل هذا الاحساس بغريزته ‥ والضياع هو فقدان الذات ‥ ثم تعود ذاته اليه حين تعود له أمه ‥ فترتسم الابتسامة على وجهه معبرة عن الاحساس بالامان والسعادة ‥ ومن خلالها يتعرف على عالمه ‥ يقترب ويبتعد ‥ يخاف ويتشجع ‥ يأخذ ويعطى ‥ يصاحب وينفر .

بعالم ويعـــادى ·· يضرب ويضرب ·· اى تبدأ عملية الالتحام بالعالم الخارجى بانسه ونباته ·· وحيوانه وجماده ··

وبقدر ما يبتعـــد رويدا رويدا عن أمه ·· يلتحم تدريجـــا بهذا العالم ·· تكون هناك عملية احلال ·· وبقدر ما يشـــعر بفرديته بقدر ما يمتزج مع العالم ··

وكل انسان يدرك ذاته من خلال صورة مرسومه فى مخه ·· نستطيع أن تراها اذا قمت بعمليـــة تركيز وتأمل وانت مغمض العينين ··

عملية ادراك داخلى لابد من وجودها ·· بدونها تشعر بالتلاشى بمجرد أن تغمض عينيك وتحس بان لاشىء موجود فى اللاشىء !

فى البدايه تكون هذه الصورة هى صورة أمك ·· صورتك هى صورة أمك ·· وتدريجا ·· تبهت صورة الام وتظهر صورتك ·· يزداد وضوحها تدريجا ·· ولكن جزئيات صورتك وعنـــاصرها المادية والمعنويه تستمدها من صورة أمك وهى تختفى ·· فصورتك عن نفسك لا تخلق من عدم ·· وصورة أمك المرســـومة بداخلك لا تنتهى الى العدم ·· فلا شىء من العدم ولا شىء ينتهى الى العدم· قانون ثابت وواحد ينطبق على المادة وعلى النفس ·

وكلما ازداد وعيك وادراكك تداخلت عناصر جديدة فى صورتك أو الاصح كلما تداخلت هذه العنـــاصر الجديدة ، ازداد وعيك وادراكك لذاتك ·· هذه العناصر الجديدة مســـتمدة من الاخرين فرويدا رويدا تتضح معالم صورتك ·· تراها واضحة تماما كما يزداد تدريجا الضوء المســـلط على لوحة مرسومة فترى بوضوح معالمها وهذا ما أقصده بأنك تعيش بالاخرين ·

تعيش معهم بكياناتك الخارجى ·· ولكنك تعيش بهم لانهم يدخلون فى تركيب ذاتك الداخلية ·· لا تستطيع الانفصال عنهم أو الفكاك منهم ·· واذا حاولت ذلك فانت تقتل نفسك عمدا واصرارا ·· فهناك صور شتى للموت · كأن يموت الانسان فى حادث أو بفعل مرض أو بدون سبب حين ينتهى أجله ·· أو ينتحر بقتل نفسه أو حين يقتل غيره ·· فقتل الغير هو نوع من الانتحـــار ·· وقتل الغير له صور ودرجات متعددة ·· أن تعزل نفسك عن الناس ·· فانت تقتل هؤلاء الناس وبالتالى فانت تقتل نفسك ·· أنت بذلك تريد أن تنفصل عن نفسك ·· أن تفكك وتحلل الذرات الداخلة فى تركيبك النفسى ·· واذا تخيلنا أن العـــالم كله قد مات من

حولك ·· أى مات كل الناس ·· فأنت بذلك تكون قد مت فعلا بحيث تماما صورتك الداخليه ·· صورتك عن نفسك·· احساسك بذاتك المستمد من هؤلاء الاخرين ·· فاذا أغمضت عينيك فلن ترى شيئا ·· لن تشعر بوجودك ·· تماما كالمعلق فى الكون بعيدا عن نطاق الجاذبية الارضية ·· وهذا بالضبط ما يحدث فى حالة الانتحار ·· تموت نفس الانسان ثانيا حين يموت العالم الخارجى أولا ·· فينهى وجود جسده ثالثا ·· فلا وجود لك فى حالة عدم وجود الاخرين سواء اذا ماتوا بالنسبة لك معنويا أو جسديا ·· وقد يكون وجود الآخرين بالنسبة لك مركزا ومكثفا حول انسان واحد ارتبطت حياتك به فأصبح هو كل شىء بالنسبة لك ·· هو العالم كله ·· ولذلك يموت بعض الناس حين يموت انسان عزيز عليهم ·

أثبتت الاحصائيات ارتفاع نسبه الوفيات بين من فقدوا انسانا عزيزا فى السنة أشهر الاولى التى تعقب وفاة العزيز ·· وكذلك ترتفع بينهم نسبة الاصابة بالامراض العضوية والنفسية ·· والمرض هو نوع اخر من رفض الحياة ·· الانسان فى هذه الحالة قد يسعى بنفسه الى الموت ·· فحالة الاسى التى تصيبه تؤهله للاصابة بالمرض الذى يعجل بحياته ليلحق بعزيزه لعله يلقاه فى الحياة الاخرى ·· حياتنا بعد موتنا ··

وصورتك عن ذاتك ليست صورة صامته بلا حركة ·· فأنت تعيش مع الاخرين ·· تتعامل معهم ·· تتفاعل معهم ·· تأخذ وتعطى ·· اذن فهناك حياة مستمرة وحركة متصلة فى خارجك ، وتنطلق الى داخلك ··

ونتيجة لهذه الحركه فهناك عمليه تعديل دائمه فى هذه الصورة وهذا التعديل هو ما يسمى بالتطور والنضج واكتساب الخبرات فى مجال العلاقات الانسانيه ·· وهذا كله يتم من أجل التكيف ·· من أجل أن تستمر وبدون هذا التكيف تهتز الصورة ·· وبالتالى تهتز نفسية ··

هذه العمليات تتم بشكل لا ارادى ·· واذا أردت أن تستعمل ألفاظ التحليل النفسى فانها تتم بشكل لا شعورى ·· فهناك مستويان للتعامل مع الناس ·· مستوى شعورى ، ومستوى لا شعورى ·· وقد يكون المستوى الشعورى مختلفا ومتناقضا مع المستوى اللا شعورى ·· فليس بالضرورة أن يكون اللفظ

المنطوق والسلوك الخارجي معبرا عن حقيقة ما بداخلك أو بداخل الاخرين ... ولكن اذا أخضعنا السلوك الخارجي للتحليل فانه بالقطع سوف يعكس حقيقة ما بداخلك وما بداخل الاخرين ..!

ونجاح الانسان في التعامل مع الاخرين وبالتالي نجاحه مع نفسه يتوقف على مدى فهمه لدلالات السلوك .. أى للعوامل اللا شعورية التي أدت الى هذا السلوك وما يختفي وراءه .. وبالتالي فانه سوف يصدر سلوكا يتفق مع الدوافع الحقيقية الكامنة وراء سلوك الاخرين وليس بناء على المظهر الخارجي للسلوك .. وهذا يستدعي ذكاء ويستدعي فهما لكل العمليات اللاشعورية التي تتم داخل الانسان .. هذا سوف يساعد على التحليل السليم للاشياء والمبني على فحصك لطبيعة الشخصية التي تتعامل معها . وظروف الموقف .. فأي سلوك يصدر عن أي انسان له شقان : شخصية هذا الانسان .. وطبيعة الموقف .. ولا يمكن فصل العاملين عن بعضهما ..

اذا وصلت الى هذه المرحلة من الفهم والقدرة على التحليل .. فان أفعالك لن تكون مجرد ردود أفعال مباشرة لافعال الاخرين .. ولكنها سوف تكون أفعالا مرسومة وواعية .. وبهذا تكسب الجولة .. والمقصود بالمكسب هنا ليس تحقيق انتصار شخصي والحاق الهزيمة بالطرف الآخر . وانما هو تحقيق استمرارية العلاقات الانسانية بأقل قدر من المعاناة . أى بدون قلق واكتئاب وتوتر . وكذلك تطويق أى موقف وعلاج أى مشكلة بالشكل الموضوعي مع تقدير ظروف الاخرين ودوافعهم .

والمفروض منطقيا أنه قبل أن تقوم بتحليل المواقف والكشف عن دوافع الآخرين الخفية ، أن تفعل ذلك مع نفسك ـ وهذا هو الصعب العسير ـ فقد تكون أفعالك وأقوالك ليست معبرة عن حقيقة ما بداخلك ، وأنت نفسك غير مدرك لذلك .. وحتى اذا قام أحد بتعريتك ومواجهتك فانك تأبى أن تعرف ، ليس عنادا وكذبا وادعاء ولكنك تقاوم لا شعوريا التعرف على ما يحتويه عقلك الباطن .. هذه المقاومة تمثل لك نوعا من الحماية الذاتية .. نوعا من التكيف مع النفس ..

فأنت محتاج الى نوعين من التكيف : أن تتكيف مع ذاتك أولا وأن تتكيف مع الناس ثانيا .. وعقلك الباطن أى اللاشعوري يسهم بدور كبير في عملية التكيف مع النفس .

ســلاح اسمه الضمير

قد يكون من اليسير أن نفهم احتياج الانســان الى التكيف مع الاخرين ·· ولكن كيف يمكن للانسان أن يتكيف مع نفسه ، أو هل هناك احتياج لان يتكيف الانسان مع نفسه ، هل الانسان شىء ونفســه شىء اخر ولهذا فلابد من حدوث عملية توافق بينهما ؟

اى أن السؤال هو : تكيف من ·· ومع من !! ·· ؟

الحقيقة أن التكيف مطلوب بين أجزاء النفس وبعضها البعض حتى لا ينشطر الانسان أو حتى لا يمرض نفسيا أو عقليا ··

فهناك جزء بدائى فى شخصية الانسان ·· جزء غريزى ينادى دائما ويلح من أجل تحقيق اللذة المباشرة ضـــاربا عرض الحائط بكل شىء ·· المهم تلبية نداء هذه الغرائز واشباع النفس ·· ولكن الانسان فى مراحل نضجه وتطوره وحتى يصل الى مرحلة الوعى والادراك المتكامل ينمو لديه أجزاء أخرى فى شخصيته ·· ينمو لديه رقيب داخل شاهد على كل أفعاله ويوجه هذه الافعال وفقا لما اكتسبه الانسان من قيم ومثل من خلال الاسرة والمدرسة والمجتمع ويلعب الدين دورا كبيرا فى تكـوين هذا الرقيب أو ما يســمى بالضـمير وقد ينشـــأ خلاف بين هــذين الجزئين ·· هــذا الموقف نسميه بالصراع النفسى ·· الصراع بين قوتين عاتيتين كل تشد الانسان الى ناحيتها . وقد تكون لكل منهما نفس قوة الجذب والشد ·· وبذا يقف الانسان فى الوسط ممزقا تماما كأن كل قوة تشد ناحيتها يدا من يديه ·· قوتين متماثلتين ومتضادتين فى اتجاه ·· !

في هذه الحالة نحتاج الى حكم لا لينهى الصراع لصـــالح احدى القوتين ··ولكن ليوفق بينهما ·· وليرضى كلا منهما ··فمن ناحية ليس من الممكن أن يتمادى الانسان فى تلبيه رغبـــاته ونزواته وشـــهواته متنازلا عن القيم والتقاليد والمثل التى امتصها من المؤسسات الابوية ، وبذلك يفقد روحه تماما ·· وليس من الممكن فى نفس الوقت أن يئد تماما كل رغباته وغرائزه فتزهق أيضـا روحه ·· ولذلك فان حكما عادلا مطلوب ليحل هذا الصراع دون احداث خسائر نفسية ··

ولهذا يتكون جزء ثالث فى شخصيه الانسان يكون دوره تقييم الموقف واصدار الاحكام واجراء عملية الوفاق ·· فهو لا يسمح للنفس ان تزل وتهوى الى عـــالم الغرائز فذلك يتنافى مع فطرة الانسان التى خلق عليها ويتنافى مع الواقع الذى يعيش فيه ·· انه سيخرج بذلك من السياق الاجتماعى ·· سيحكم عليه المجتمع بالطرد والعزل أى بالموت المعنوى ·· وأيضا فهو يقوم بتخفيف وطأة وعذاب الضمير ·· ولهذا فان المبدأ الذى يسير عليه هـذا الجزء الثالث من النفس هو المبدأ الواقعى ·· فهو ينظر الى الواقع المحيط به ·· الى قيمه وقوانينه واتجاهاته ، ويحاول أن يكيف سلوك الانسان بناء على هذا الواقع ·· فهو الترمومتر الاجتماعى الذى يجب أن يظل ثابتا عند درجة معينة ·· درجة تتلاءم مع طبيعة هذا المجتمع وأن يلزم الانسان بها ·· ولهذا فان طبيعة هذا الحكم تختلف من بلد الى بلد ومن زمان الى زمان ·فالمجتمعات تختلف فى قيمها وعاداتها وتقاليدها كما تختلف هذه الاشياء باختلاف الازمنة·



عندما تهتز الارض تحت قدميك

ولكن احيانا يكون التوفيق صعبا ، وخاصة حينما تغلب الغريزة وتلح في ارضائها ·· هنا يظهر القلق ·· فاستمرار الصراع النفسي يولد حالة التوتر والخوف ، ولايستطيع الانسان أن يعثر على مصدر لقلقه ·· فالصراع داخلي بين مكونات النفس وليس مرتبطا بأي مؤثرات خارجية ·· يكون هناك احساس دائم بالخطر ·· بالتوقع السييء ·· بالتهديد من لا شيء ··

واذا استمرت حالة القلق اهتز الانسان ومادت الارض من تحت قدميه وتتشتت نظراته ، وارتعشت أطرافه واستعصى عليه النوم ·· قلق يدمر انسجة الجسم الذى تظهر عليه الاضطرابات العضوية ··

وهنا يتدخل الحكم مرة ثانية وبطريقة أخرى لحماية الانسان ·· يتدخل بأسلحة للدفاع عن الانسان ·· للدفاع عن نفس الانسان ضد نفس الانسان · وهي اسلحة خفية لايراها الانسان نفســـه ولا يدرك أنه يستعملها ، فيد اللاشـــعور هي التي تمسك بهذه الاسلحة ·· ولهذا فان هذه « الميكنيزمات » الدفاعية يطلق عليها أيضا اسم « الحيل الدفاعية » ·

وتعال الآن يا عزيزي الانسان المصروع نتعرف على هذه الاسلحة أو هذه الحيل التي في يدك دون أن تدري شيئا من وجودها ··

سلاح للدفاع .. ولكنه قد يدمرك

حين يخدع الانسان الاخرين فهو يدرك انه يقوم بعمــــل غير أخلاقي .. يعرف أنه يكذب أو ينصب .. انه يدرك هذا تماما ويفكر فيه ويخطط له ويسعى اليه .. ويستطيع أن يكشف نفسه اذا أراد ذلك .. أى أنه يعترف بينه وبين نفسه أو قد يعترف الى انسان قريب منه أو انسان يشاركه فى عملية الخداع ..

أما حينما يخدع الانسان نفسه فانه لايدرك هذا .. انها عملية لا شعورية تسمى التبرير .. انه يقدم لنفسه قبل أن يقدم للآخرين تبريرات لأفعاله التى حركتها رغباته الداخلية ..حتى هذه الرغبات ليست معروفة لديه .. انها موجودة فى الداخــــل وعانت بعض الكبت ، ولكنهـــا تتمكن منه فى وقت من الاوقات وتدفعه الى سلوك معين .. ويفاجأ هو بهـــذا الســلوك الذى يرضيــه لا شـــعوريا ولكنه لا يرضى عنــه والنـــاس أيضـــا لا ترضى عنه .. وسرعان مايشهر سلاح التبرير ..يقدم تبريرات قد تكون مقنعة لفعلته .. يقتنع هو بهـــا أولا ويقنع الناس بهـــا .. هو لايكذب على نفسه ولايكذب على الآخرين .. أن تكذب على الآخرين معنـــاه أنك تعلم أنك لاتقول لهم الحقيقة .. ولكن فى التبرير فانك تقول ما تشعر وما تقتنع به فعلا ..

وهو سلاح دفاعى مفيد الى حـــــد ما .. ولكن اذا اسرف فى استعماله فانه يسئ الى صاحبه .. مفيد من ناحية انه يعفى الانسان من مواجهة نفسه بنقائصها ورغباتها المكبوتة .. هذه المواجهة تجعله ينهار أمام نفسه .. يحتقر نفسه فييأس من نفســـه .. أصبح

أنواع المواجهة هو المواجهة مع النفس .. لايستطيع الانسان أن يواجه نفسه بمساوئها . لا يستطيع الانسان أن يواجه نفسه بأنه انسان سيىء عدوانى أو انسان فاشل .. لابد من جهاز لخداع الذات ولكن الاسراف فى استخدامه ـ وذلك فى حالات مرضية ـ يفرض الغشاوة الكاملة على عينى الانسان فيضل تماما طريقه ..

بعض الناس الذين نعرفهم دائما يشهرون سلاح التبرير .. هناك مبرر جاهز وتلقائى لكل اخطائهم .. والمواقف التى يشهر فيها الانسان سلاح التبرير هى تلك التى ينهزم أو يخسر فيها .. المواقف التى تظهر فشله وعجزه وعدم كفاءته وثمة مواقف أخرى يحاول الانسان أن يستغل فيها سلاح التبرير وذلك حين يبرر سلوكه العدوانى أو الجنسى غير الطبيعى أو أى عمل يتنافى مع القيم والتقاليد ..

ماذا نستفيد من هذا الكلام .. ؟؟

لابد أن تفهم نفسك .. وأن تفهم الاخرين .. وأن تنظر الى ما بين السطور .. أى الى الدوافع الحقيقية والمختفية التى تكمن خلف سلوك الناس وكلماتهم وما يتخذونه من مواقف وأن ترجع ذلك الى أسبابه الحقيقية ..

وكما اتفقنا .. التبرير ليس كذبا .. بل هو خداع للنفس .. اذن فأنت لست ازاء انسان كاذب ولكنه انسان يخدع نفسه لانه يخشى من المواجهة والمكاشفة .. المواجهة مع النفس وبالتالى المواجهة مع الناس ..

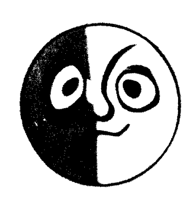
اذا عرفت هذا عنه فأنت سوف تترفق وانت تناقشه وتناقش مبرراته .. لابد أن تأخذ بيديه بنعومة وهدوء . فى محاولة توجيهه الى الطريق السليم .. وفى محاولة مناقشة الدوافع الحقيقية .. المواجهة الحادة تأتى بعكس نتائجها المرجوة .. المناقشة الحادة تجعله يأخذ منك موقفا مضادا وربما عدوانيا وتفقده كزميل أو كصديق .. المناقشة الهادئة الموضوعية وبدبلوماسية مطلوبة فى هذه الحالات ..

وليس مطلوبا منك ان توافقه على ما يقول .. وفى نفس الوقت ألا تكذبه .. موافقته تشكل خطورة فى أنها تدعم لديه شعور

سلاح التبرير دائما وتكذيبه يجعله يفر منك ويتخذك عـــدوا ٠٠ المكاشفة الصارخة تكشف عجزه بشكل يفزع هو منه ٠٠ كما انها تكشف فشله ومسئوليته هو عن هذا الفشل وقلة قدراته أو تكشف نقائصه الخلقية ٠٠ وهذا ما لايرضاه أى انسان على نفسه حتى أنت ٠٠

وانت يا من تحاول ان تكشف الحقيقة للناس كيف تستفيد بهذا الكلام مع نفسك ٠٠ ليس معقولا ان أقول لك حاول أن تكتشف انك تقوم بعملية التبرير ٠٠ هذا كلام غير علمي لان عملية التبرير هي عملية لاشعورية ٠٠ فأنت لاتعلم أنك تبرر وأنت تبرر ٠٠ ولكن حاول أن تنصت لكلام الآخـــرين ونقدهم بدون حســـاسية ٠٠ حاول أن تبذل جهدا في ان تتبين مدى الصدق والحقيقةفيما يقولون ٠٠ فقد ترى بعض الضـــوء الذى قد يتسرب الى داخلك وتدرك بعض أخطائك التى حركتها رغباتك المدفونة ٠٠ قد تدرك سبب فشلك لتقصيرك أو لضعف امكانياتك ٠٠

ان ذلك سوف يســـاعدك على أن ترى الاشياء بوضـــوح أكثر ويســـاعدك في تصحيح مســـارك اذا كنت تبغى حقا أن تحسن من نفسك ٠



عندما نغلي من الداخل ..!

كيف يجمع الانسان طاقاته
ويستفيد منها بدلا من تبديدها
في الحقد والتشهير

تظل هذه الرغبات والمشاعر والافكار حية في العقل الباطن .. يظل الاناء يغلي ويفور بما في داخله .. ولكن الاناء محكم الاغلاق وكلما ازداد الضغط الداخلي ، شهر الانسان سلاحا آخر يساعد في منع التسرب الى منطقة العقل الواعي .. فهو لاشعوريا يتمنى تحقق هذه الرغبات المحرمه فقد عانى من القلق لاحباطها وعدم اشباعها .. ولكن هناك قلق أفظع وأقصى هو قلق التعرف على أن هذه المشاعر والافكار هي جزء من نفسه .. ظهورها على السطح هو عملية تمثيل وتشويه لوجهه .. فيصاب بالذعر حين ينظر الى المرآه .. فيحاول ان يكسر المرآة ، ولكنها لاتنكسر لانها مرآة الحقيقة .. يحاول أن يفقأ عينه ولكنها لاتفقأ لانها عين الحقيقة ..

وهذه لحظات خطر بالنسبة للعقل الباطن .. حين يشعر بضعف المقاومة .. بتصدع صرح الكبت .. فتكون حيلته الجديدة أن يقذف بمحتواه السيىء على الآخرين في محاولة للتخلص اللاشعوري من هذا الحمل .. سلاح آخر من الاسلحة الدفاعية التي يذود بها الانسان عن نفسه : انهم هم ولست أنا .. ذلك يجعله يشعر ببعض الامان .. يزيل عنه بعض قلقه .. لست أنا بل هم .. لست لصا بل

هم .. لست جاهلا بل هم .. لست دنيئا بل هم .. لست شاذا بل هم .. لست جشعا بل هم .. لست عدوانيا بل هم .. لست جنسيا .. بل هم ..

ويظل يقذف حممه على الاخرين .. يريد ان يلوثهم .. أن يلصق بهم عوارته النفسية ..

هذا هو الانسان الذى نراه دائما ينتقد الاخرين .. يلوك سيرتهم .. يشوه صورتهم .. يجسم أخطاءهم .. يقلل من جهودهم .. يسفه من أفكارهم .. ان مايردده هو صدى نفسه .. صدى ما بداخله ..

انت تقابل هؤلاء الناس كل يوم .. اذا جلست اليهم مئات المرات فليس هناك الا موضوع واحد على السنتهم .. سوءات الناس وعوراتهم .. وقد تقرأ لهم أيضا .. فالكاتب الذى تخصص فى التشهير والنقد الجارح هو أيضا يمارس عملية الاسقاط .. والاساس فى عملية الاسقاط هو الوعى اللاشعورى بنقائص الذات ومحاولة التخلص منها بالصاقها بالاخرين ..

وقد يكون هناك وعى لاشعورى بالضآلة .. وهذا يصاحبه بالطبع احاسيس الحقد والحسد للاخرين .. وأقول وعيا لاشعوريا بالضآلة لان الانسان لايريد أن يعترف بتواضع قدراته وامكانياته وأن يرى نفسه فى المكان الصحيح والترتيب الواقعى فى طابور البشر .. هو يظن نفسه أكثر قدرة وأكثر ذكاء وأعظم امكانية .. وهذا هو الانسان الذى يرجع كل شىء دائما الى الحظ : « انهم قد تفوقوا ليس لانهم أفضل منى بل هو الحظ .. أو الوساطة .. أو الرشوة .. أو .. أو ... » .. اذن فالاسقاط يصاحبه احساس بالغرور وايضا العدوانية ..

ولهذا كان القول السديد والذى هو روشتة علاجية : « رحم الله امرأ عرف قدر نفسه » .. والرحمة هنا معناها أن الله يرحم الانسان من مشاعر الاحباط وخيبة الامل والغرور والعدوانية اذا هو وعى بصدق حقيقة نفسه .. حقيقة امكانياته وقدراته .. وهذا الوعى الصادق والتسليم بالواقع يتيح للانسان الفرصة أن يجمع طاقاته ويستفيد منها بدلا من أن يبددها فى الحقد والتشهير ..

الاسقاط أسلوب دفاعي مرضي . وله خطورته الاجتماعية ·· فهو ينعكس بشكل مباشر على علاقة الناس بعضهم ببعض ·· هو مصدر متاعب للناس ··

فهو الزوج الذي يتشكك في زوجته دائما ·· وهو الرئيس المتسلط المستبد الذي يتلذذ بارهاب مرءوسيه واضطهادهم والتقليل من مجهوداتهم ·· وهو المرءوس الدائم الشكوى والذي يقاوم الانضباط والالتزام ويرى دائما أنه أحق من غيره ·· وهو الصديق الدائم النقد والتجريح لاصدقائه والذي لايقبل نقدا أو توجيها وأيضا يقلل من مجهودات الآخرين ··

هذا الانسان لافائده من محاولة تبصيره الى حقيقة سلوكه ·· فسلاح الاسقاط يصيب الانسان بحالة من العمى المطلق ·· بصيرته الذاتية عمياء تماما · فهو لايرى الا شيئا واحدا فقط ·· لايرى الا مساوىء الاخرين التى يسقطها هو عليهم ·

من المهم أن تتعرف على هذه النوعية من الناس اذا كانت الظروف تجبرك على التعامل والاحتكاك بهم ·· بالطبع لايصلحون كاصدقاء ·· وفى مجال العمل اقصر تعاملك معهم فى اضيق الحدود ·· حدود العمل فقط ولا داعى للتعامل الانسانى ·· ولا تتأثر بما يقولون ·· حاول الا تنفعل ولا تأبه بنقدهم ·· واذا كنت فى موقف يسمح لك بان تكون حازما معهم فلا مانع حتى تخفف من بعض الشرر الذى يتطاير منهم نحوك ··



اسمها السعادة الوهمية فى حياتنا

حين يختلط الخيال بالواقع

نبني عالما خاصا بنا .. كلنا ؟

بعد بضع دقائق من قراءتك فى قصـــــه أو مشـــاهدتك لفيلم سينمائى تشعر انك تتحرك وتتكلم وتنفعل وتفكر مع شخصية من شخصيات القصـــــه او الفيلم .. ترى نفسك داخل ســــياق الموضوع .. تتوتر وتنفعل اذا تعرضت الشخصية الدرامية الى مأزق .. تقلق وتكتئب معها وتشعر بأحاسيسها . تصـــبح هى محور القصه وكل شىء يدور حولها .. تماما كما تشعر أنت انك محور العالم وكل شىء يدور من حولك ..

هذه العملية النفسية تسمى بالتوحــد .. أى انك تتوحد مع الشخصيه الروائية وتصيران شخصا واحدا ..

لماذا التوحد من شخصيه معينه بالذات ؟ السبب هو أن هذه الشخصية هى صــــورتك المقـــابلة لك فى المرآة .. هو أنت بخصائصك النفسية والسلوكية .. تجد أن ثمة تشابها بينكما . هــــذا يتم على مســــتوى لاشعورى .. عوامل لا شعورية تنبئك بشكل لا شعورى ــ أى خارج عن نطاق وعيك ــ أن هذا هو أنت .

ولهذا فان نبضات قلبك تتابع هذه الشخصية صعودا وهبوطا .. تنسى أنك تشاهد فيلما أو مسرحيه أو أنك تقرأ قصه وتستغرق تماما كأنك تعيش واقعا حيا .. فالانسان يحب أن يكلمه أحد عن

نفسه .. أن يرى ذاته مجسدة أمامه .. أن هناك من يشبهونه ويشاركونه في انفعالاته وأفكاره ومواقفه .. يكره الانسان أن يكون وحيدا فريدا .. أن ذلك يجعله شاذا .. ولهذا فأنت قد تتوحد حتى مع البطل الروائى الشرير وتتعاطف معه .. وعلى المستوى الشعورى قد تتعجب كيف يحدث هذا .. كيف تتوحد مع الشر .. فالشر واضح والخير واضح .. الحلال بين والحرام بين .. ولكنك دون ارادتك ودون وعى منك ترى نفسك معه .. مرآتك الداخلية تعكسه كأنه هو أنت بكل خصائصك النفسية الخفية .. الخفية عليك وعلى الناس .

سمعت من صديق يعمل ناقدا فنيا قوله ان الكاتب الفذ هو الذى يستطيع ان يجعل من كل شخصيات روايته دون استثناء نماذج صالحه للتوحد .. أى أن كل شخصية لها من يتعاطف معها مهما كانت درجة الشر البادية فى سلوكها ..وهذا الكاتب يجعلك ايضا تشعر بالتعاطف مع كل شخصياته .. ففى كل شخصيه يرسمها جانب انسانى (سواء خيرا أو شرا) يخاطب مايقابله داخلك .. فأنت قد ترى بعض نفسك فى كل الشخصيات وخاصه اذا استطاع الكاتب بعمق تجربته أن يجمع فى كل شخصية شتى الجوانب المتناقضة التى لابد أن تجد نفسك متحاوبا ومتعاطفا ومتوحدا مع أحد هذه الجوانب ..

وأنا أسلم من الوجهه العلميه برأى هذا الناقد فأنت قد تتوحد جزئيا مع بعض الناس .. قد ترفض أشياء كثيرة فيهم ولكن لابد أن تعثر فى كل انسان على شىء يشدك .. والشىء الذى يشدك هو الشىء الذى تحسه أنت فى نفسك .. الشىء الذى يجمعكما معا .

وهذه العملية أقصد التوحد ضرورية جدا كما قلت .. فهى تجعلك لا تشعر بالوحدة .. تجعلك تشعر بالامان أن هناك من يشبهونك وبالتالى سيجمعكم مصير واحد .. فأنت لن تكون وحيدا تواجه مصيرا جديدا لم يواجهه أحد من قبل .

وتعتبر عملية التوحد من العمليات اللا شعورية الهامة التى تبنى وتنمو عليها شخصية الانسان .. وهى تبدأ منذ الطفولة ، ويبدأ الانسان بالتوحد مع والديه .. يمتص بعض خصائصهما لتكون أحد أنسجة شخصيته .. أسلوب التفكير .. مدى الانفعال التصرف فى الموقف ، وربما حتى طريقة الكلام وطريقة المشى ..

فى مواقف معينة قد تشعر أنك تتصرف كأبيك .. ربما ساعتها تستطيع ان تعى أن أباك كان يتصرف بنفس الطريقة فى نفس

الموقف منذ ثلاثين سنة مضت .. وربما فى بعض الاحيان تتعمد أن تتصرف بنفس الطريقة وتقول نفس الكلمات التى كنت تسمعه يقولها فى نفس الموقف .. ربما تكون قد وصلت الى سن متقدمة ولكنك تشعر بسعادة لانك تتصرف كأبيك .. فأنت ما يزال بداخلك الطفل .. أنت أمام أبيك طفل حتى ولو كان عمرك خمسين سنه .

وتخرج من نطاق الاسرة الى المجتمع العريض .. تتوحد مع المدرس .. مع الكاتب .. مع بطل سياسى أو اجتماعى أو علمى .. ومن خلال عملية التوحد ينمو خيالك ويكبر طموحك وتمتد آمالك تحثك على أن تصل الى مرحلة التطابق مع الانسان الذى توحدت معه .. فالعملية قد تبدأ بأنك تأمل أن تكون مثل الانسان الذى تعجب به .. وبذلك فأنت تحاول أن تعرف كل شىء عنه .. كيف شق طريقه .. أى نوع من التعليم تلقى .. كيف يعيش .. كيف يفكر .. وأيضا كيف يأكل وكيف ينام وكيف يلبس ..

وتحاول أن تقلده على المستوى السطحى أولا ثم على المستوى الاعمق ..

وقد تتوحد مع بعض الناس فى أحلام اليقظة وخاصة اذا عجزت أن تحقق طموحك .. تتخيل أنك نفس هذا البطل .. وهذا بالقطع يمنحك بعض السعادة حتى ولو كانت على مستوى الخيال .. مستوى أحلام اليقظة .. وبعض الناس يحولون الخيال الى شبه حقيقة وهمية كما نرى فى بعض الافلام الكوميدية حين يحضر مريض الى عيادة طبيب أثناء غيابه فيقوم المرض بتمثيل دور طبيب وكذلك فى بعض الامراض العقلية حين ينسحب المريض من عالم الواقع تماما ويعتقد أنه اله أو رسول أو زعيم ويكون هذا الاعتقاد راسخا غير قابل للمناقشه ..

وهكذا نرى أننا نحتاج الى التوحد لننمو .. وأيضا لنشعر بالامان .. وكوسيلة للسعادة الوهمية فى أحلام اليقظة .. وأيضا حين يضطرب اتصالنا بالواقع فنبنى عالما خاصا بنا نكون أحرارا أن نرى أنفسنا فيه كما نشاء سواء أراد الناس أم لم يريدوا .. فطالما أن الواقع قد منعنا من أن نرى أنفسنا كما نحب فلنرفض هذا الواقع وليكن الوهم المرضى هو البديل الذى يمنحنا الارضاء حتى ولو كان على حساب فقدان العقل ..

أنا العـدم بدونك ..

اريد أن احدثك وانا صامت
واراك وانا مغمض العينين ..

لا أقوى أن أراك خارجا عن نطاقى .. لا أسـتطيع أن أراك أمامى حتى ولو كنت متوحدا معك .. أريد شيئا أكثر من هذا .. أريدك داخلى .. أريد أن أحتويك .. بل هذا لا يكفى أيضا .. أريدك متداخلا مع أنسجتى .. أريد أن أبتلعك وأهضمك لتتحول الى ذرات تسبح فى دمى وتدخل فى تكوينى .. لا أقوى أن نكون اثنين .. فهذا يعنى أن هناك حاجزا بيننا .. فنحن واحد لا اثنين .

لا أريد أن أراك أمامى بل داخلى .. لا أريد أن أراك داخلى بل داخلا فى تكوينى ..

أنا العدم بدونك .. أنا بك هو أنا .. لأن أنا هو أنت .. هل ترى أى فرق بيننا .. نفس العجينة .. نفس الاحاسيس .. فلماذا نكون منفصلين .. لماذا أرفع صوتى لاحدثك .. أريد أن أحدثك وأنا صـامت . أريد أن أراك وأنا مغمض العينين .. أريد أن أتحسسك دون أن ألمسك .. أريد أن تنبعث رائحتك من داخل أنفى لا من خارجه .

يكفينا كرسى واحـد .. يكفينا قلم واحـد .. تكفينا ورقة واحدة .. فاذا كتبت لك قلت : عزيزى انا .. وبهذا لا أحتاج الى ساعى بريد ..

يكفينا قلب واحد ورئة واحدة وكلية واحدة ومعدة واحدة ·· فليتلاشى جسدك ويتحول الى ذرات تساهم مع ذراتى فى صنع أعضاء واحدة ولتتحول الى معنى ·· الى فكرة ·· الى مبدأ ·· الى احساس ··

أريدك هكذا إذا كنت صديقى أو اذا كنت عدوى ·· أريدك هكذا اذا كنت أحبك أو اذا كنت أكرهك ··

اذا كنت أكرهك فلاكره نفسى ·· لا أقوى أن أكره شيئا خارجا عنى ·· لا أقوى على كراهية الاخرين ·· فلتكن أنت هو أنا حتى اذا كنت تستحق الكراهية فلاكره نفسى ·· فلاعذب نفسى ·· فلأوجه العدوان ناحية نفسى ·· واذا احتاج الامر فلأقتل نفسى ·· أنا بذلك لا أنتحر بل أقتلك ·· لانه حين أقتل نفسى فأنا أقتلك أنت ··



لهذا احببتك قبل ان اراك ..

ادركت الحب بقلبي لا بعيني ..

ورسمت عيني صورة من احب

تقول انني لا أحببتك لذاتك .. لا أحبك أنت .. لا أحب خصائصك أنت .. بل أحب فيك ما أحببته في إنسان قبلك .. تقول لي انني أطرح عليك عواطفي التي منحتها لانسان قبلك .. أحبه فيك .. أراه فيك .. أبحث عنه عندك .. أنت البديل وليست الاصل .. الاصل يكمن هناك بعيدا .. في طفولتي .. حين كانت العواطف بكرا .. حين كانت الاحاسيس تلقائية ومباشرة .. حين كان كل شيء لذاته .. خالصا مطلقا غير مشروط .. حين كان النهر يتدفق دون توجيه أو جسور أو سدود .. حين كان نمو الزرع الاخضر دون حرث أو بذر .. حين مضت السفينة بلا شراع فرست على شاطىء الحب الاولى .. حين كنت أدرك الحب بقلبي لا بعيني .. حين كان الحب ودا وحنانا وأمانا .. حين كان الحب عطاء خالصا .. ثم رسمت عيني صورة من أحب .. رسمت قسماته وصوته وحركاته ..

وحين رأيتك تذكرته .. وحين أمعنت فيك عدت الى حبي القديم حبي الاول .. ارتشفت قطرات الماء الصافي التي كان يرويني بها وتويت الحنان والود الذي كان يسكبه في روحي .. فأحسست بالامان والاطمئنان .. واحسست أنني احبك .

تقول أنه ليس حبـــا .. هو كذلك .. أوافقك .. هو أحباء للحب الاول .. الحب الخالد .. الحب الصافى .. الحب المطلق .. الحب غير المشروط ..

كل شيء فى البداية يكون مشروط .. حتى يكتمل النمـــو والنضج .. ثم نرتبط بالاشياء من خلال تجاربنا القديمة من خلال أشيائنا الاولى .. الاصوات والالوان والروائح والاماكن والاشخاص والكلمات والنغمات والعواطف والافكار .. كل شيء راسخ هناك .. كامن فى أعمق الاعماق .. حنين دائم يدفعنا الى أن نبحث عن كل هذا .. وحين نجده نتعلق به .. نتعلق بشارع معين .. بصوت معين .. بكلمات معينة .. بانســـان معين .. فهذا هو حنين الانســـان الدائم وسعيه الى ان يعيد الارتباط بأشـيائه الاولى .. الارتباط الخالص .. الارتباط المطلق .. الارتباط الآمن .

تقول هكذا أكره أيضا .. ولا تســـتطيع أن تلومنى اذا رأيت انسانا لاول مرة وكرهته .. هكذا دون أسباب .. فهو قد ذكرنى بكراهيتى الاولى .. تذكرنى ملامح وجهه بتلك الملامح القاسـية حين امتدت يد وهوت على وجهى لانى سرقت قطعة من الشيكولاته تذكرنى هذه الملامح بالخزى .. بتأنيب الضمير .. بهوان النفس بالقسوة .. بالالم النفسى والجسدى .

لا تستطيع أن تلومنى لانى أكره هذا الشارع .. فهو يذكرنى بشارع قديم لا أتذكر أين مكانه الان .. ولكننى أتذكر أننى وقفت فيه حائرة حين ضللت الطريق .. فجأة شعرت أننى وحدى وأننى لن أستطيع أن أصل الى بيتى .. كل أحاسيس الضياع تملكتنى زاغت عيناى وارتعش كل جسدى وإنهمرت الدموع على وجهى .. حينما أمر بشارع يشابهه أشـــعر بالضياع .. أشـــعر بالضيق والخوف .. أشعر أننى تائه فى هذه الدنيا الفسيحة ..

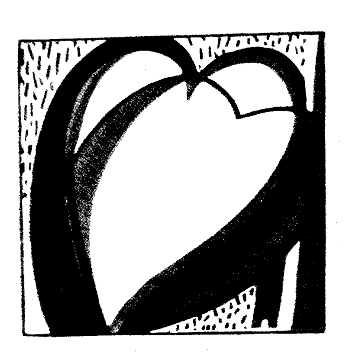
أعذرنى فأنا لا أحب رائحة هذا البرفان الذى قدمته هدية لى .. تقول أن كل الناس تحبه وتتهافت عليه .. أنا لا أدرى لماذا لاأحبه ربما هى نفس الرائحة التى إنبعثت يوما ما من صدر غير حنون ..

العديد من الاشياء أحبها .. العديد من الاشـــياء أكرهها .. ولا تسألنى ما السبب .. اذا استطعت فارجع الى طفولتى .. حين كنت أحبو .. وحين كنت أنطق الحروف الاولى .. نعم .. ارجع بعيدا الى هذه المرحلة .. وأعبر معى فى طفولتى وصباى ومراهقتى

ربما تعثر على السبب .. سبب طرح عواطف الكراهية والحب على أشياء ولا أدرى لذلك سببا ..

انها ارتباطاتي الاولى ..

تقول أن عواطفي نحوك الآن مؤقتة .. تقول انني أطرح عليك عواطف أحسستها يوما ما نحو أبي .. تقول أنني أرى صورة أبي فيك .. فليكن ذلك .. أو أتمنى ذلك .. فلعلك تستطيع أن تنقذني كما كان يفعل أبي .. لعلك تستطيع أن تحميني من أعاصير الحياة وكدرات الزمن .. لعلك تستطيع أن تعبر بي دوامات النهر فأصل الى بر الامان .. لكى أستطيع أن أبدأ من جديد .. لاجد مرة أخرى الحب الخالص المطلق غير المشروط .. حتى أستطيع أن أحب بمشاعر الطفل وواقعية البالغ وحكمة الاب،



نصيحة .. لن نعمل بها ..

قد تضيء الطريق الى البناء ..
وقد تتجه بك الى الهدم والاساءة

أبلة من يقول لك أنك تستطيع أن ترى نفسك بالكامل وتتعرف على الدوافع الحقيقية وراء سلوكك .. أبله من يقول لك خذ مشعلا وتجول به فى نفسك لتتعرف على كل ملامحها وتدرك تضاريسها .. انه كمن يقول لك خذ شمعة وابحث عن خرزة سقطت وسط رمال الصحراء ..

فهناك تفاعلات تتم داخلنا وينتج عنها شتى المواقف والسلوك ولا نستطيع أن نرجعها الى أصولها .. هذه التفاعلات تتم بشكل تلقائى ولا ارادى ولا ندرى عنه شيئا .. حتى على المستوى العضوى تحدث تفاعلات وتغيرات شبيهة بما يحدث على المستوى النفسى .. والهدف من كل هذا هو حفظ التوازن : على المستوى العضوى لكى تظل الدورة الدموية بمثل اندفاعها وحجمها مرسلة الدم الى جميع أجزاء الجسم .. وعلى المستوى النفسى لكى يكون هناك تكيف ونستطيع أن نتقبل حياتنا على الارض ومع الناس ..

حين يضيق أحد صمامات القلب الذى يمر الدم خلاله من حجرة علوية الى حجرة أسفله فان الحجرة العلوية تتضخم لتزداد قوة انقباضاتها حتى تستطيع أن تدفع الدم خلال الصمام الضيق ..

هذا تغير فسيولوجي تلقائي يلجأ اليه القلب حتى يدفع بنفس كمية الدم وبنفس القوة .. وحين يصاب الانسان بفقدان البصر تنشط حاسة السمع ويستطيع أن يميز بسمعه مالا يميز به المبصرون .. يستطيع أن يرى بأذنيه أشياء قد لا يراها من يملكون حاسة البصر .. وحين يصاب الانسان بقصور جسدى فانه يهتم بالجانب الذهني لكي يحصل على نوع من التعويض .. فهذا هو سعى الانسان الدائم من أجل التكامل .

ومن يحس نقصا نفسيا معينا فانه يعوضه بالتطرف فى مجالات أخرى .. قد يصبح قاسيا عنيفا شرسا لكي يعوض ما يشعر به من نقص .. قد يجد لذة في تعذيب الاخرين والتنكيل بهم .. أن ذلك يجعله يشعر بالارضاء النفسي .. بأنه مازال قادرا على التأثير .. فالانسان يشعر بذاته من خلال تأثيره على الاخرين سواء اذا كان تأثيرا طيبا أو سيئا .. المهم أن يرى انفعالهم واستجابتهم له .. فاذا عجز أن يؤثر عليهم بسلوكه البناء فانه يلجأ الى السلوك المؤذى .. فعملية التعويض قد تمضى فى الطريق السليم البناء وقد تتجه الى الهدم والاساءة .. المهم أن يحقق الانسان ذاته ويحافظ على معنوياته ويقاوم احاسيس النقص ..

وفى الاحوال المرضية تكون أحاسيس النقص وهمية .. أى ليس هناك نقص حقيقي يستدعي منه أن يقوم ببذل جهد التعويض .. ولكن فى كلتا الحالتين سواء اذا كان النقص حقيقيا أو وهميا فان الانسان يسعى الى محاولة الحصول على الامان: الاحساس بذاته وكيانه فى وسط بحر البشر .. وكأنه يصرخ بأعلى صوته : يا عالم أشعروا بى .. أنا هنا .. أنظروا الى . مازلت قادرا على التأثير فيكم .. أنظروا الى بحب واهتمام .. او حتى أنظروا الى بخوف وكراهية : لا يهم كيف تنظرون الى .. فقط أريدكم أن تدركوا وجودى ..

ملحوظة : بعض الناس يحصلون على التأثير دون أن يصرخوا .. دون أن يصعدوا على المنصة .. دون أن يثيروا الذعر فى الناس ..

بعض الناس يستمر تأثيرهم دهورا حتى بعد موتهم .

مصافحة الشيطان

وهكذا يظل حتى آخـر العمر
موزع الخاطر .. حائر القلب

فى داخلنا الخير والشر .. النور والظلام .. الغرائز البهيمية والقيم السامية .. وهناك صراع دائم أزلى بين الشيء وضده داخل النفس والشيء لايدرك الا من خلال الضد .. لامعنى للخير دون الشر ولا معنى للفضيلة أو لاوجود للفضيلة دون وجود الرذيلة .. فهذا هو الانسان .. ليس ملاكا خالصا .. وليس شيطانا خالصا .. لقد وقف فى المنتصف ، وتتجاذبه وتصرعه متناقضات الوجود .. وعليه أن يناضل .. أن يدخل المعركة بنفسه .. تجذبه أهواؤه تارة الى اليسار ليلتقى بالشيطان ويصافحه فتلسعه ناره .. فيندفع الى اليمين ليلتقى بالنور والخير فتشيع الطمأنينة والسرور فى نفسه.. ولكن النفس أمارة بالسوء فينحو الى اليسار مرة أخرى .. وهكذا . وفى كل مرة يكتسب خبرة جديدة..مناعة..قوة..فيحدد طريقه أكثر .. ولكنه يظل حتى اخر لحظة فى عمره موزع الخاطر حائر القلب قلق السريرة ..

ولان طاقات الشر والعدوان والغريزة البهيمية داخله فى تكوينه فانه يحاول أن يصرعها بالتسامى .. بأن يوجه الطاقة الصادرة عنها والمنبعثة داخلها والمحركة لها الى نواح أخرى يشعر فيها بالسمو والتجاوب مع الجانب المقابل فى طبيعته وهى طبيعة الخير والجمال والسلام والبناء والفن ..

فيهتم بعمله ، يهتم بالادب بالفن . بالعلم .. بكل النشاطات التى تبنى من خلالها حضارة العالم .. وبدون هذا التسامى لما كانت هناك حضارة على الارض ..أحيانا ننصح الام التى تشكو للطبيب من عدوانيه ابنها وكثرة حركته الى أن توجهه الى ممارسة الرياضة العنيفة لامتصاص طاقة العدوان والحركة الزائدة .. وأيضا الطاقات النفسية الهدامه نستطيع أن نستغلها ونوجهها الى بناء روح الانسان وعقله فيما يعود عليه بالنفع وعلى المجتمع وعلى الانسان فى كل مكان ..

وبعد .. يا عزيزى الانسان

أريد أن أفضى اليك سرا .. هل تعتقد أن علماء النفس والفلاسفة والحكماء قد عثروا على السر .. سر الانسان .. سر النفس البشرية .. هل تعتقد انهم حين يتحدثون عن الكبت والتبرير والاسقاط والتسامى قد سبروا أعماق النفس وكشفوا عن حقيقتها وانهم بذلك قادرون على تحليل سلوك كل انسان ودوافعه ..

لست أخفيك سرا حين أقول لك انه مازال أمامهم الكثير والكثير جدا .. وانهم مازالوا بعيدين عن الشاطىء .. شاطىء حقيقة النفس البشرية .

فهم لم يتوصلوا الا الى جزء من الحقيقة .. وبعضهم يناقض بعضهم وتصل خلافاتهم الى حد التسفية والتشهير .. بعض ما وصلوا اليه زائف .. وبعض ما عرفوه حقيقى .. وربما شعرت وأنت تقرأ هذا الكتاب بالتجاوب مع بعض ماكتبت . ولكنك قطعا ترفض البعض الاخر

ولكن العلم نور .. ولكن مازال هناك بعض المناطق مظلمة .. والبعض الاخر نورها خافت .. ولنضف الى مالدينا من علم لكى نتعرف على المناطق المجهولة والمظلمة .. لنضىء مصابيح جديدة ..

ولكن من أين نأتى بالزيت الحقيقى لهذه المصابيح ؟ عن اقتناع وإيمان أقول أن هذا الزيت يجب أن يكون من عند الخالق .. أليس منطقيا أن نلجأ الى من صنع هذه النفس .. فالسر عنده .. وعنده هو وحده .. ولقد أعطانا عز وجل العقل وأمرنا بالتفكير لنسعى بشكل تدريجى وبجهد ذاتى من أجل كشف اللثام عن أسرار النفس وأسرار الكون ..

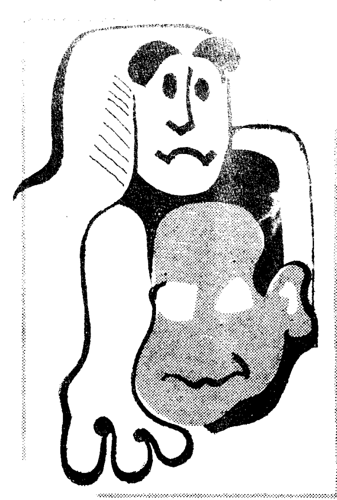
هذه هى دعوته لنا حين قال لرسولنا الكريم : « اقرأ باسم ربك الذى خلق .. خلق الانسان من علق .. اقرأ وربك الاكرم .. الذى علم بالقلم .. علم الانسان ما لم يعلم » ..

يا لعظمة الكلمات ·· يالها من دعوة صريحة قوية جازمة الى العلم ·· انه أمر الهى بأن نقرأ ·· وأن نسعى الى المعرفة ·· الدعوة صريحة الى أن نقرأ باسمه ·· من عنده وحده نستمد علمنا ·· نستمد النور ·· نستمد الزيت الذى يضىء مصابيحنا ··

يا لروعة كلمات بدايتها : أقرأ ·· يا لروعة كلمات ذكرت القلم أداة العلم ·· واذا قرأت فاقرأ باسم الله ·· أى أستعن بالله ·· ·· فسوف يعلمك مالم تكن نعلم ·· أى سيكشف لك الاسرار التى لا نعرفها ··

اذن فليكن زيتنا هو كلمات الله ·· لكى نحاول أن نعثر على الحقيقة ·· حقيقة انفسنا ··

أيها الانسان يا من اطمأن قلبك بوجود الله ·· اقرأ ·· « اقرأ باسم ربك الذى خلق ·· خلق الانسان من علق ·· اقرأ وربك الاكرم ·· الذى علم بالقلم ·· علم الانسان ما لم يعلم » ·



لغز الغرفة الاربعين

يذكرني ميكانزيم الكبت بقصة سمعتها في طفولتي .. القصة تحكى عن قصر عجيب به اربعون غرفة .. وكان أحد الامراء يزور القصر .. وأباحوا له أن يفتح جميع الغرف ويطلع على ما فيها الا الغرفة الاربعين .. وكان كلما فتح غـــرفة يرى مالا رأت عين من حسن وجمال وخيرات .. حتى وصل الى الغرفة التاسعة والثلاثين وكانت غاية في الجمال والثراء لما تحويه من كنوز .. وحـــدثته نفسه لماذا لا يفتح الغرفة الاربعين واستبدت به رغبة عارمة فيفتح هذه الغرفة المحرم عليه فتحها .. لم يقنع بما رأى من جمال في الغرف الاخرى .. وبالرغم من التحذيرات التي وجهت اليه فانهقام بفتحها فعلا .. واذ هم بالدخول اليها هاجمته الوحوش والافاعي التي قضت عليه .. وفي رواية اخرى انه أصيب بالجنون منهول مارآى في هذه الحجرة ..

هذه الغرفة الاربعين هيالعقل الباطن فيالانسان والذييمكناغلاقه فلا أحد يطلع على مافيه ولا هو نفسه يدرى شيئا من وجـــوده .. فهو يحوى اسوأ ما في نفسه .. أسوأ ما يجول بخواطره منرغبات ومشاعر وافكار .. أشياء لا يقبلها على نفســـه بعقله الواعي .. أشياء لو عرف الاخرون أنها تجول بخاطره أو يرغب فيهـــا .. لاطلقوا عليه الرصاص .. وليس الرصاص الذي يطلقه الناس على بعضهم البعض يشبه رصاص المدافع والرشاشات ، بل هو رصاص أكثر فتكا بالانسان .. رصاص مسموم يشوه وجه الانســـــان فيصبح مذموما مخذولا مهانا محتقرا ، عيون الناس وكلماتهم هي هذا الرصاص ..

ما العمل اذن في هذه المشاعر البدائية الدنيوية التي تتحـــكم فيه من رغبة في الجنس والاغتصاب والاعتداء على حقوق الآخرين

والعدوان والكراهية .. انه نفسه يصاب بالذعر اذا حاولت أن تقترب من وعيه واذا شعر انها تنتمي اليه فعلا .. لابد اذن من سجنها .. من محاصرتها .. فليودعها في الغرفة الاربعين ويغلق عليها فلا هو يطلع عليها ولا أحد يدرى عنها شيئا .. وعليه ازاحتها الى العقل الباطن ..

اذن فهناك احتياج لعملية الكبت التي تسدل جدارا سميكا فوق كل هذه الرغبات والمشاعر ولا تتيح لها أن تثب الى عقله الواعي

ولعل هذا هو أشهر واهم ميكانزيم دفاعي يستعمله الانسان للذود عن نفسه ضد مشاعره وأفكاره غير المقبولة من وعيه ومن الناس .. يكبتها لكيلا يتذكرها .. ولكن هيهات أن تهدأ أو تنام أو تموت .. انها موجودة في القاع ولكنها تتحرك وتزوم وتزأر وتريد أن تكسر الجدار لتخرج من سجنها .. والانسان لا يدرى عن هذه المعركة التي بداخله شيئا .. أن الاناء محكم الاغلاق رغم أنه يغلى ويفور بما في داخله .. تريد أن تخرج لتجد الارضاء والاشباع ولكن الانسان يجاهد في كبتها حتى لاتشوه صورته التي يراها في المرآة .. مرآته الداخلية والتي يراها منه الناس ..

ومن وقت لآخر يستشعر القلق مخافة أن تخرج . واذا ماكانت هناك بوادر لان ينكشف المستور ويرتج الجدار فانه يسقط في بئر المرض العقلي .. ينفصل تماما عن الواقع الذى يعيش فيه ، وهذا نادر الحدوث ..

هذه الرغبات والافكار المكبوتة تصبغ سلوك الانسان واهتماماته بشكل معين وتعكس ما يغلى بداخله ونستطيع أن نستشف ذلك من مواقفه وارائه وفلسفته في الحياة .. وقد يصل قلقه الى حد المعاناة العضوية فيشكو من معدته أو يشكو من الصداع نظرا لهذا الجهد الخارق الذى يبذله في عملية الكبت ..

وتهب اسلحة أخرى لمساندة عملية الكبت .. أسلحة تساعد في احكام القهر الداخلي وتحكم القناع اللاشعوري الذى يرتديه الانسان .. هذا السلاح المساعد يسمى المبالغة ..

يبالغ في الدفاع عن الفضيلة .. عن الشرف .. عن السلام .. يأخذ مواقف متشددة ازاء أى خطأ يصدر من الآخرين . يصدر حكاما قاسية على الناس اذا اخطأوا .. لايتسامح أبدا ولايعفو .!

المبالغة الشديدة تعنى انه يعانى من كبت مشاعر مضادة .. المبالغة في الحب هي محاولة لاخفاء الكراهية الطاغية .. المبالغة في

الود والصداقة والسلام تعكس اشد الرغبات العدوانية المكبوتة
.. المبالغة في التحدث عن الفضيلة والشرف والهجوم على كل
مخطيء تعكس عكس ذلك في الداخل ..

اذا بالغت في شيء فقف لحظة واسأل نفسك لم كل هذا
الانفعال وهذه المبالغة .. هل يستحق الامر ذلك .. حاول بوعى
أن تتأمل نفسك أولا وان تتبين مدى الصدق في انفعالاتك ..

اذا وجدت انسانا يبالغ في شيء امامك حتى اذا كان يبالغ في
التعبير عن وده وحبه لك .. فكن حذرا .. لا تشك ولكن فقط كن
حذرا .. واذا وجدت انسانا يدافع عن قضية ما بانفعال شديد ومبالغة
لا يستدعيها الموقف فحاول أن تدرس الامر بعناية أكثر لتتبين مدى
صدقه .. وابدأ بنفسك دائما فذلك هو الاهم ولكن الاصعب .

وكلما زاد تحيز الانسان لشيء .. كان ذلك يعنى انه يجاهد
في كبت عكس مايتحيز له .. هذا هو التفسير النفسى للمتحيزين
والمتعصبين للمبادىء والمواقف والاشياء ..

عدم تحمل اخطاء الآخرين حتى ولو كانت بسيطة يعكس أن
هناك كبت لهذه الاخطاء التى هى جزء من طبيعة هذا الانسان ..

واذا وصل الامر الى الحساسية الشديدة فمعنى هذا أن هناك
عقدة .. والعقدة معناها مجموعة من الافكار ذات شحنات وجدانية
مكبوتة لانها تسيء الى صاحبها .. ولهذا فانه اذا تعرض للنقد
البسيط او التوجيه فانه يثور وينفعل بشدة .. يشعر هذا الانسان
بألم شديد يدفعه الى الثورة اذا حدث لمس بسيط لهذه المنطقة
الحساسة من نفسه :

كيف تستفيد من هذا الكلام ..... ؟؟

الفائدة الوحيدة من معرفتك لهذه الحقائق هى ان تحاول أن
تتريث وتمعن التفكير فى مواقفك وفى مواقف الناس من حولك ..
لابد أن تنمى لديك القدرة على أن تقول لنفسك : قف .. وتعال
نعد النظر ونتدارس الامر .. لماذا أنا متحمس بهذه الدرجة . ؟
لماذا أنا متحيز الى هذا الحد .. ؟ لم كل هذا الهجوم الذى أوجهه
للناس .. ؟؟

وايضا فى أن تفهم من حولك .. والا تنساق وراء المتحمسين
بشدة والمنفعلين بلا حدود .. فليس كل متحمس أو منفعل يعكس
حقيقة ما بداخله .. فقد تتناقض حقيقة مشاعره وأفكاره عما يعلن
من افكار ومشاعر وعما يتخذ من مواقف .. وهذا هو الغالب
الأن على مسرح الحياة الزائف ..

فى حياتنا شحنات عاطفية مرفوضة

ليست كل أهدافنا قابلة للتحقيق ·· ووقود الاستمرار فى الحياة هو أن تكون هناك دائما أهداف نسعى الى تحقيقها ·· أن يكون هناك طموح يدفعنا الى أن نعمل وأن نجد ·· هو أن تتعلق أفئدتنا من بعد أبصارنا بثمار ندنو منها لنقطفها ·· ولكن ليس كل مايتمناه المرء يدركه ، وقد تأتى الريح بما لاتشتهى السفن فى سعيها لمحطة الوصول ··

قد يواجه الانسان عقبات لايستطيع أن يتخطاها ·· عقبات أكبر من قدراته على التحدى والصمود ·· هذا جائز ويحدث لكل انسان ·· والنتيجة أن يشعر الانسان بالاحباط ·· والاحباط هو الترجمة العلمية لخيبة الامل ·· والنتيجة هى الاحساس بالقلق ·· واذا زادت حدة القلق ·· صاحب ذلك احساس باليأس ·· بعض الناس حينما يواجهون هذه الحالة يجلسون واضعين أيديهم على خدودهم ويبكون حظهم العاثر ·· والبعض الاخر لديهم القدرة على تغيير أهدافهم وقبول أهداف بديلة ·· يقومون بعملية احلال ·· احلال لاهداف وتطلعات بديلة عوضا عما فشلوا فى تحقيقه والوصول اليه ·

هى عملية دفاعية هامة لحماية الانسان من الاحساس بالفشل الذريع والقنوط ومايعقب ذلك من احساس بالقلق ·· تتم هذه العملية بشكل سريع وتلقائى وتكون مصحوبة بقناعة أن الاهداف البديلة هى أفضل وأهم ··

هذه العملية الدفاعية تعنى أن هناك مرونة وقدرة على التكيف وعدم التسمر عند طريق مسدود ··

وثمة وسيلة دفاعية اخرى مرتبطة بالاحلال وتسمى بالازاحة ٠٠ والازاحة معناها أن يحول الانسان شحناته الانفعالية من شيء الى شيء بديل ٠٠ أى أن هناك ازاحة لعواطفة من الشيء الاصلى الى شيء اخر ٠٠ ولكن يبقى الشيء الاساسى موجودا فى العقل الباطن ٠٠ فهذه العملية تتم على مستوى لاشعورى ٠٠ وقد لايكون هناك ثمة صلة أو ارتباط بين الشيء المزاح والشيء البديل ٠٠

هذه الازاحة تحدث حينما تكون هذه الشحنات العاطفية غير مقبولة ومرفوضة من وعى الانسان ومن المجتمع نفسه ٠٠ فمثلا اذا كان هناك انسان يكره أباه ، فانه لايستطيع ان يتقبل شعوريا هذه المشاعر ، كما أن المجتمع لايتقبلها أيضا ٠٠ اذا وعى الانسان لمشاعره الكارهة لأبيه فانه يتحطم ٠٠ ولهذا فانه يقوم بعملية ازاحة لمشاعر الكراهية ويحولها ناحية انسان آخر ٠٠ الى رئيسه مثلا ٠٠ واذا كانت تتملكه مشاعر الخوف من أبيه فان مخاوفه تتحول مثلا الى حيوان ، فيخاف من الثعابين أو الكلاب ٠٠ وهذا هو التفسير التحليلى لمرض المخاوف الموجود عند بعض الناس كالخوف من الحيوانات أو الاماكن المرتفعة أو المغلقة أو المزدحمة ٠٠ التحليل النفسى يقول أن المخاوف لها مصدر اخر ، فالمريض لاشعوريا قد قام بعملية ازاحة فنقل مخاوفه من المصدر الاصلى الى أشياء اخرى غير مرتبطة بالمصدر الاصلى ٠٠ ونلاحظ هنا أن فى ذلك نوعا من الرمزية ٠٠ فالحيوان يرمز الى الاب مثلا ٠٠ وهذه هى لغة الاحلام ٠٠ فالاحلام حسب نظرية فرويد هى تعبير عن الرغبات المكبوتة ٠٠ وهذه الرغبات لاتظهر بصورتها الواضحة المباشرة فى الاحلام ٠٠ فهى تتخفى كأن يحلم الانسان بان ثعبانا يهاجمه ٠٠ ويكون الثعبان فى هذه الحالة هو رمزا للاب أو السلطة ٠٠

ونلاحظ هنا ان سلاح الازاحة يساعد الانسان فى تقوية وتدعيم سلاح الكبت لمنع خروج المشاعر والرغبات والافكار الغير المقبولة واستمرار حبسها فى قاع العقل الباطن ٠٠ وهى كلها وسائل أو أسلحة دفاعية لحماية الانسان من المواجهة ٠٠ المواجهة مع نفسه بأحاسيسه ومشاعره ورغباته وأفكاره غير المقبولة ٠٠

ولكن المشكلة كما قلت لك من قبل أن كل هذه الرغبات والمشاعر والافكار تظل حية حتى فى سجنها ٠٠ فهى لاتموت أبدا ٠٠ تظل تؤرق الانسان وتقلقه من حين لاخر وتوجه سلوكه وأفكاره وتصبغها بشكل معين ٠٠ مما يضطره الى استخدام أسلحة أخرى مثل سلاح الاسقاط ٠٠

ارفع القناع .. لتعرف حقيقتك !

الشخصية هي السلوك والتفكير والانفعال والعادات والفلسفة الخاصة والاهتمامات وموقف الانسان من الحياة ·· ولكل انسان شخصية خاصة به ·· أى لا يوجد انسان معدوم الشخصية ·

والغريب أن كلمة شخصية مصدرها لاتينى ومعناها القناع ·· فقد كان بعض الممثلين على المسرح الاغريقى يلبسون أقنعة لتخفى عيوبهم الخلقية ·· وبالتحديد كان أحدهم يعانى من حول فى عينيه وكان يلبس قناعا ليخفى هذا الحول ·· فهل معنى هذا أن الشخصية هى القناع الخارجى الذى نلبسه لنخفى الحقيقة الداخلية ··؟

نخفى حقيقة ما نفكر فيه وما نشعر به وبالتالى نسلك سلوكا مخالفا لما نريده حقا ·· هل هى نوع من التكيف ·· ؟ هل الازدواجية هى سمة الانسان وأن خارجه لا ينم عن داخله ·· ؟

هذا موقف آخر يدعو الى الحيرة أيضا ·· والسؤال الاهم : هل ندرى نحن « لابسى الاقنعة » أننا نلبس أقنعة ·· أو هل هذا القناع نلبسه بارادتنا أى شعوريا ·· أم أن عقلنا الباطن ينوب عنا بهذه الوظيفة ، وبالتالى تكون الاقنعة على وجوهنا ونحن لا ندرى ··

هناك قناع على وجه كل منا ·· ونحن ندرك نصف هذه الحقيقة أى نشعر أحيانا أننا نضع هذا القناع بأنفسنا بأيدينا ·· ولكن جزء آخر منه لا شعورى ·· ولا نستطيع أن نستغنى عنه ··

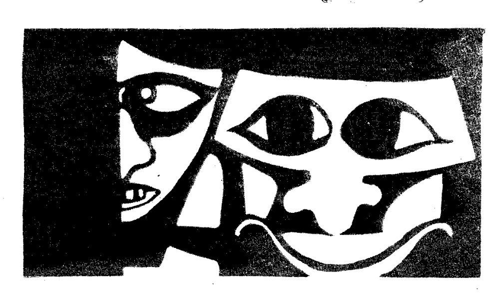
بعض الشخصيات تصنع القناع كاملا وتلبسه بأيديها ، وذلك يحدث فى قمة مواقف الكذب والخداع ·· وهذه هى التركيبة العجيبة

لاحدى الشخصيات غير الطبيعية ، وصاحبها يعيش في حالة خداع للنفس وخداع للآخرين ..

وهناك أيضا حالات صدق مع النفس .. وذلك حين تمتد أيدينا وترفع أجزاء من الجزء اللا شعورى من القناع .. ثم هناك حالات تتسم بالصدق مع النفس والآخرين وهى قمة لحظات الصدق ..

هل حاولت أن تتعرف على شخصيتك .. تعال نحاول ذلك .. ولا تحاول أن تحدد النمط الذى تنتمى اليه فقد تجد نفسك تجمع بين سمات متعددة تنتمى لاكثر من نمط ، والفائدة التى نحاول أن نصــــل اليها معا هى أن تتعرف على أبرز السمات ، وبهذا تعرف قدراتك وامكانياتك ، لعل هذا يتيح لك مزيدا من التكيف ، ويقلل من حجم معاناتك ، وذلك حينما ينسجم حجم تطلعاتك وطموحك مع قدراتك النفسية ، فمشكلة الانســـان المستمرة وصراعه الدائم هى حينما تتعارض تطلعاته مع امكانياته .. أى يسلك الطريق الخطأ .. وبذا يواجه بالاحباط والفشل .. فيهرب الى أحلام اليقظة ، أو ينهار تحت وطأة الاكتئاب .. ورحم الله امرأ عرف قدر نفســــه .. والمقصود بالقدر هنا ليس الحجم ولكن النوع .. فليس هناك قدر كبير وقدر صغير .. ولكن هناك قدرات مختلفة متنوعة .. وأن هذه القدرات اذا تم استثمارها على الوجه الصحيح ، عادت بالنجـــاح والسعادة على صاحبها ..

وأنماط الشخصية التى سأتعرض لها هى أنماط طبيعية .. أى ليست مرضية .. ولا مكان لها فى العيادة النفسية .. انها تعانى فقط اذا تعرضت للصراع .. أو اذا اصطدمت بالناس ..



ولكنه لا يستطيع ان يقول لها .. احبك !

هناك نمط يعرف بالشخصية الانطوائية .. وهو الانسان الخجول الحساس الذى يميل الى العزلة ، بل ويفضلها ويهرب اليها بعيدا عن الناس .. سعادته مع نفسه وليست مع الآخرين .. حواره الدائم فى الداخل مع أفكاره ومشاعره ولايمتد ذلك الى من حوله .. لا يعنيه أن يشارك الآخرين وان يبادلهم الرأى والمشاعر .. حب الاستطلاع أو ما نسميه بالسياحة داخل عالم الآخرين ، يفتقد اليه ورحلته الدائمة داخل نفسه ، وهو أيضا يقيم أسوارا عالية حول عالمه . فلا يستطيع أحد أن يطل عليه أو يتجول داخله ..

لذا فان هواياته دائما من ذلك النوع الذى لا يحتاج الى طرف ثان .. كأن يقرأ .. ويكتب ، أو يستمع للموسيقى ، أو يجلس أمام الميكروسكوب وليس أمام الميكروفون ليتحدث الى الناس .. وحتى اذا كان لاعب شطرنج ماهرا فهو دائما يلاعب نفسه ..

وقد نخطىء الحكم عليه فنقول أنه لا ينفعل ... الحقيقة أنه أكثر الناس انفعالا وتأثرا ، لانه فى غاية الحساسية ، ولكن أجهزة التوصيل لديه رديئة .. لا يستطيع ان ينقل احساسه خارج حدود نفسه .. حتى ولو وصل الى قمة الاحساس والانفعال .. يظل سنوات يحب ويتعبد فى محراب الحب ، ولكنه لا يستطيع أن يقولها لحبيبته .. تحاول عينه أن تنوب عنه ، ولكن سرعان ما تخذله وتنخفض ناظرة الى الارض .. وقد يحاول لسانه مرة أن يقولها ، ولكنه سرعان ما يتحرك بشكل غير منتظم فيتلعثم .. وهنا يدق القلب بعنف وتسرع الضربات وترتعش الاطراف ويقفز العرق بغزارة على سطح جسمه .. ولذا يعود فورا الى وحدته وانطوائيته ، مكتفيا قانعا بأحاسيسه الداخلية ..

وغالبا ما يكون لديه احساس بالقناعة والرضا الذاتى اذا ترك وشأنه .. ان عالمه الداخلى يغنيه ولا يشعر بالاحتياج الى العالم الخارجى .. المشكلة أنه لا يترك وشأنه غالبا ، أما لتعرضه لمواقف

تتطلب منه أن يواجه الناس ·· واما لتعرضه لمحاولات غزو خارجي من الاخرين ··

أذكر شابا كان سعيدا بشخصيته الانطوائية راضيا قانعا ·· وأتاحت له شخصيته أن يتفوق دراسيا ·· ولتفوقه عين معيدا في الجامعة ·· وبحكم عمله كان عليه أن يواجه الطلبه وهو يلقي عليهم درسا عمليا ·· وتعرض لازمة نفسية حادة لانه واجه اصعب موقف في حياته في هذا اليوم ·· لم يستطع أن يتكلم أكثر من ثلاث كلمات تلعثم بها لسانه . واحمر وجهه بشدة ، وسقطت الطباشيرة من يده وتصبب عرقا ·· ولم يرحمه الطلاب فانفجروا ضاحكين . وترك المحاضرة رأسا إلى العيادة النفسية · هل هو مريض نفسيا ·· ؟ هل يحتاج الى العقاقير أو العلاج النفسي ؟·

الحقيقة أنه ليس مريضا ·· فقط هو انسان ذو طبيعة خاصة له شخصية انطوائية ·· هذه الشخصية لها امكانيات وقدرات خاصة يمكن أن تبدع اذا وجهت الى الطريق المناسب ·· كانت الروشتة عبارة عن نصيحة بأن يترك هذا العمل ·· وفعلا اشتغل بمركز البحوث ·· جلس في معمله وبين كتبه ونجح فعلا ·· وتفوق كما تفوق من قبل وزال عذابه حين عرف حقيقه الامر ·· حقيقة نفسه ·· وبدأ هو يوجه نفسه بدلا من أن يترك الظروف لتوجهه ·· ان البداية الصحيحةهي أن تعرف قدراتك ·· أن تتعرف على شخصيتك وأن تختار ما يلائمك ·· ليس من الضروري أن يستطيع كل انسان أن يعمل صحفيا أو مذيعا أو مسئولا عن العلاقات العامة او مندوبا لشركة؛ تامين أو مديرا للمبيعات أو الاعلانات ··

قد يفشل الانسان في أي من هذه الاعمال وينجح كعالم او باحث أو فنان اوفي أي عمل لا يتطلب التعامل المباشر مع الناس.

وتأتي بعد ذلك مشكلة العلاقات الشخصية ·· ليس من الضروري أن يكون للانسان عشرات الاصدقاء والمعارف ، وأن يقضي وقته بين الناس ينفتح عليهم وينفتحون عليه ·· ليست هذه هي السعادة المطلقة ولا يعبر هذا عن التكامل في الشخصية ·· قد يسعد الانسان بصديق واحد ·· قد يسعد اذا جلس الى كتاب يقرأه ·· والتعبير عن المشاعر تجاه الناس ليس من الضروري أن يأخذ شكلا مباشرا من خلال الكلمات المعبرة أو الحارة ·· بل لعل هذا أصبح غير مقنع ·· أو غير كاف ولكن من الضروري بالقطع أن يجد الانسان وسيلة للتعبير والاتصال ·· ولا مانع أن تكون

وسيلة هادئة ومتحفظة تتفق مع طبيعته .. المهم الا يستسلم لعزلته التامة لانه في احتياج الى صديق والى زوجه أو زوج .. وايضا تضطره الظروف أن يتعامل مع الناس حتى ولو في أضيق الحدود .. فهو لابد أن يتعامل على الاقل مع رئيس له في العمل ..

اذا عرف الانسان حدود شخصيته فانه يستطيع بالممارسة والوقت أن يجد الاسلوب والصيغة التي من خلالها يستطيع أن يتصل بالناس بما لا يعرضه للمواجهة الحادة أو الصراع ..

والطب النفسي لا يستطيع أن يؤدي هذه الوظيفة عن طريق العقاقير .. العقاقير تساعد فقط في الازمات الحادة التي تتعرض لها مثل هذه الشخصيات . ولكن هناك نوعا من العلاج النفسي يعرف « بالعلاج الجمعي » انها وسيلة لان يلتقي الانسان بالناس في مجتمع خاص وتحت اشراف علمي يستطيع من خلاله اكتساب خبرات الاتصال والتعبير ..

هذا النموذج الذي شرحته ليس من الضروري أن يكون موجودا بهذا الشكل المتفاقم .. وغالبا لايكون هذا هو الحال تماما .. فكل منا يشعر بالخجل في بعض الاحيان اذا قابل مجموعة جديدة من الناس ، أو اذا واجه موقفا حرجا .. والانطوائية قد تكون موجودة بدرجات مختلفة .. فاذا تعود انسان ما على مجموعة من الناس وعاشرهم لمدة كافية ، فانه يستطيع أن يتعامل معهم بطلاقة .. فقط يواجه الصعوبة اذا تعرض للمواقف الجديدة .. هذه درجة من درجات الانطوائية .. وقد يكون الانسان انطوائيا فيبداية حياته ، ولكن بعد انتهائه من دراسته ومواجهته للحياة ،فانه يكتسب خبرات جديدة وقدرات تساعده على مقابلة المواقف باحساس أقل من الاضطراب أو الخجل ، ويكتسب مهارات خاصة في التغلب على خجله .. فالانسان قابل للتغير .. اذا استعرض كل منا شخصيته منذ عشر أو عشرين سنة فسيكتشف بالقطع أن تغييرا ما قد حدث فيه .. وانه اذا كان انطوائيا بدرجة ما في يوم ما ، فانه استطاع الان ان يتغلب على قدر من انطوائيته ..

ولكن لا أعتقد أن انسانا يمكن أن ينقلب الى النقيض .. بل أن هذا ليس ضروريا وليس مطلوبا .. فكل ميسر لما خلق له ..

ولولا وجود مثل هذه النوعية من الشخصيات لما كان هناك علماء وفنانون في العالم ..فهذه الانطوائية تمنحهم الوقت للتأمل والتفكير والابداع كما أن الانطوائية مرتبطة بالحساسية وارهاف الشعور وهذا مطلب ضروري لاي انسان مبدع .

حتى لا يلقى بنفســه من الدور الرابع !

هناك نمط ثان للشخصية يعرف بالشخصية القهرية أو الشخصية الوسواسة .. وهى فعلا قهرية ووسواسة .. اى أن وســاوسها قهرية وتعبير ، قهرية ، هنا يصف سلوك هذه الشخصية مع نفسها ومع الاخرين .. فهذا الانسان يقهر نفسه ويلزمها بسلوك معين . وايضا يحاول أن يلزم الاخرين بهذا النظام .. وهو صاحب تصور مثالى للاشياء والعلاقات .. والسلطة العليا للضمير ، فهو المحرك ، المنظم لحياته الخاصة وفيما يحــاول أن يفرضه على الاخرين .. ولايمكن أن تطلق عليه بشكل عام أنه ملتزم فالالتــزام قد يكــون لأشياء غير صحيحة .. فهو يلتزم فقط ويلزم نفسه بكل مايتفق مع المثل والقيم العليا .. ولذا فان الاحساس الدينى لدى هؤلاء الناس كبير .. ومصدر المنظومة التى وضعوها لأنفسهم وحاولوا فرضها على الاخرين والتعامل من خلالها هو التعاليم الدينية ..

وأسس هذه المنظومة .. الدقة .. النظام .. الامانة .. محاسبة الذات .. النظافة .. الاتقان .. تحمل المسئولية .. مراعاة حقوق الآخرين .. وأيضا عدم التنازل عن حقوقه .. فهو صلب لايلين .. لايجامل .. لا يتسامح مع مخطىء .. ولايتنازل عن رأى اقتنع به ، لأنه لايصل الى رأيه الا بعد معاناة ودراسة وتدقيق .

كل شىء يمضى وفق نظام وخطة موضوعة باحكام .. وهناك ساعة معلقة فى كل من الاتجاهات الاربعة حتى تقع عيناه عليها فى أى اتجاه ينظر اليه .. فكل شىء بميعاد ، والزمن محدد ، منذ أن ينهض من فراشه فى الصباح حتى يعود اليه فى الليل ، فهنا أيضــا يتم فى وقت محدد وثابت لايحيد عنه .

ومشكلة هذا الانسان تبدأ مع نفسه أولا ٠٠ فهو يحاسب نفسه على كل صغيرة وكبيرة ٠٠ ولايتهاون مع نفسه ،قد يؤنب نفسه وقتا طويلا لخطأ بسيط أو يراه الآخرون بسيطا يكون قد ارتكبه نحو انسان أو فى عمله ٠٠ ومشكلته أيضا فى التردد ٠٠ ولهذا فهو يقع فى الحيرة دائما ٠٠ لايتخذ قرارا فوريا ٠٠ ويقلب الامر على جميع أوجهه ، وقد يستمر هذا وقتا طويلا دون أن يصل الى قرار ٠٠ وتتفاقم المشكلة حينما يتعلق الامر بالمواقف المصيرية كالزواج مثلا ٠٠ ولهذا فان هذا الانسان لايتزوج عادة الا فى سن متأخرة ، لانه يؤجل هذه الخطوة كثيرا لشدة تردده ٠

وتستطيع أن تتعرف عليه من ملامح وجهه المشدودة ٠٠ فهو فى حالة توتر دائم ٠٠ مظهره ٠٠ مكتبه ٠٠ منزله ٠٠ كل شئ ينم عن نظام ودقة متناهية ، وطموحه لاحدود له ٠٠ دائما غير راض عن نفسه ٠٠ بحسب السنين بالانجازات التى حققها ٠٠

وهو أيضا فى مشكلة مع الناس ٠٠ لا يريد أحدا أن يخرج عن النظام والقانون واللوائح ٠٠ حتى اذا كان الامر لايتعلق به فهو يثور ويعترض ٠٠ ويكون حازما فى تطبيق النظام ولايسمح بأى خلل ٠٠ يقرأ كل مذكرة تعرض عليه بدقة ٠٠ يلزم مرءوسيه بالانضباط التام فى الحضور والانصراف ٠ وهذا هو نفس أسلوبه مع زوجته وأولاده ، وعادة ما يكتسب الاطفال نفس السمات ، وبذا يتعرضون الى تأثير مضاعف من خلال الوراثة ومن خلال العامل البيئى ٠

والانسان القهرى معرض أكثر من غيره للعديد من الامراض النفسية والعضوية ٠٠ ولعلنا نتوقع أنه عرضة للقلق النفسى ، وعرضة أيضا لمرض الوسواس القهرى ، وهو مرض نفسى تسيطر فيه الافكار على المريض فى شكل وساوس ، وهو يدرك عدم صحتها أو جدواها ، ويحاول أن يقاومها فلا يستطيع ٠٠ وقد تأتى الفكرة فى صورة رغبة اندفاعية كأن يصرخ فى الجامع أو الكنيسة أو يلقى بنفسه من الدور الرابع٠٠ وأشهر الاعراض بين المرضى المصريين وسواس النظافة ،

فيغسل المريض يديه مئات المرات رغم اقتناعه تماما بأنها نظيفة ، وعبثا يحاول ان يمتنع عن هذا ولكنه لا يستطيع ٠

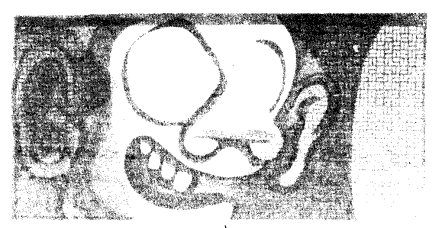
٠٠ ونظرا لان صاحبها فى حالة قلق مستمر ،فان الصداع يلازمه وخاصة الصداع النصفى ٠ ويكون معرضا ايضا للاصابة بقرحة المعدة واضطرابات القولون ٠٠

وهو يتعرض لكل هذا لأنه فى حالة صراع دائم مع نفسه ومع الاخرين ·· فهو انسان يبغى المثالية ويتوخى الكمال فى كل شيء ، وهيهات أن يتحقق له هذا كما يريد ، وخاصة فى عالم تنوعت فيه الشخصيات ·· وبقدر وضوح هذه السمات فيه وتطرفه فيها بقدر ما يتعرض للصراع والمعاناة ·· ورغم معاناته فانه لايتغير ولايلين · والانسان عموما يتغير ولو بقدر طفيف مع الوقت ، الا أصحاب الشخصية القهرية ، فاذا قابلته بعد عشر سنوات ستجد أنه لم يتغير ·· ستجد فقط أنه حقق انجازات أسرع فى حياته العملية ، واتسعت دائرة معارفه بالاطباء ··

هذه الشخصية مطلوبة بل وضرورية فى بعض المهن ، فالطبيب يجب أن يتمتع ببعض سمات الشخصية القهرية ، وخاصة الدقة والتفكير المتأنى ·· والعالم أو الباحث اذا لم يكن دقيقا موسوسا ، فان أبحاثه ونتائجه ستكون محل الشك ·· وأيضا الذين يتعاملون مع الارقام يجب أن يكون لديهم قدر من الوسوسة ·

ورغم اننا قد نضيق أحيانا بمثل هذه الشخصية ، وخاصة اذا كان لنا تعامل مباشر معها ، الا أنها تكون محل ثقتنا ونطمئن اليها اذا اعتمدنا عليها أو أوكلنا اليها بأى عمل ·· وأيضا فى العلاقات الشخصية فانها تكون محل ثقة وتقدير لان من أبرز سماتها الصدق والامانة ··

هذه الشخصية لاتستريح الى أى انسان ·· فقط تتوافق مع انسان له نفس السمات ·· ولعل هذا هو من أحد أسباب ترددها فى الزواج لان صاحبها يعلم أنه لن يريح ولن يستريح مع أى انسان، فالانسان ذو الشخصية القهرية غالبا ما يكون مستبصرا بطبيعته مدركا عيوبه قبل حسناته صادقا اكثر ما يكون الصدق مع نفسه ·



الجحيم لمن يتعامل معها



وما دمنا قد تعرضنا للشخصية القهرية فلنتعرف على نمط آخر من الشخصيات يختلف في سماته تماما عن الشخصية القهرية .. ونعرف بالشخصية الهسترية .. هذه الشخصية تنتشر أكثر في النساء عن الرجال ، ولفظ هستيريا مشتق من كلمة « هسترم » وتعني في اللاتينية « الرحم » حيث كان الاعتقاد أن مرض الهستيريا مقصور فقط على النساء ، ويحدث نتيجة لانقباضات غير طبيعية في الرحم ..

وإذا تعرفنا على سمة واحدة من سمات هذه الشخصية فاننا بدون شك لن نجد صعوبة في التعرف على بقية السمات ، فهي كلها مرتبطة ببعضها تماما ، مثل ارتباط وانسجام جميع سمات الشخصية القهرية . فهناك صلة تجمع بين النظام والنظافة ، بين الصدق والامانة والضمير المتيقظ بين الثبات على الرأي والتأني في الوصول الى هذا الرأي ..

ومن البديهي أن تتوائم جميع السمات مع بعضها ، لأن وجود سمتين متضادتين يعني حالة من الانفصام العقلي .

في حالة الشخصية القهرية يعاني صاحبها أضعاف معاناة من يتعاملون معه .. أما الشخصية الهسترية فانها تحيل حياة من يتعاملون معها الى جحيم . بينما لاتتعرض هي الى أى قدر من المعاناة، لانها غير مستبصرة بطبيعتها . ولأن من أبرز سماتها الانانية .. كما أنها غير قادرة على الارتباط الوجداني العميق .. فالسطحية أيضا سمة رئيسية . وخاصة سطحية الانفعال . بالرغم من أنها تبدو عكس ذلك في مواقف الانفعال. فهي تظهر التأثر الشديد الذى قد يصل الى حد البكاء أو الفرحة العارمة ،وتشعر معها بالدفء والتعاطف . ولكن سرعان مايفتر كل شيء ، وقد ينقلب الانفعال الى عكسه .. فمن الحب الشديد الى الكراهية الشديدة ، ومن الحزن الكبير الى عدم المبالاة .. فالانفعال الشديد يكون من على السطح فقط ،ولايعكس الحالة الحقيقية للوجدان الداخلي . ولهذا يفتر هذا الانفعال بسرعة . أو قد ينقلب الى عكسه وبسرعة وبدون أسباب .. ونستطيع أن نستنتج سمة المبالغة والتهويل فاى موقف مهما كان بسيطا وعابرا تحوله الى موقف درامي لكي تحدث تأثيرا في الآخرين .. وسمة المبالغة والتهويل مرتبطة بسمة الكذب .

ولعل الضيق الذى من الممكن أن تستشعره هذه الشخصية يكون عندما تصبح بعيدة عن مركز الاهتمام .. فهى تريد دائما أن تكون محط الانظار ومحور الاهتمام ، ولاتطيق أن يتجاهلها الاخرون .. لهذا فهى تبالغ أيضا فى مظهرها ، وقد يصل أحيانا الى درجة غير لائقة لا تتناسب مع السن .. أو القدر الاجتماعى .. وقد تتحدث بشكل مثير أو غير ملائم ، وقد تفتعل حركات أو سلوكا يتسم أيضا بالاثارة ، وذلك لجذب الاهتمام .. ولهذا فقد توصف بأنها تتمتع بالجاذبية الجنسية ، بالرغم من أنها تعانى فى معظم الاحوال من البرود الجنسى .. وهذه الشخصية اذا كانت امرأة فانها تثير الكثير من المشاكل فى علاقاتها وبالذات مع الرجال ، وخاصة أنها تؤل كل تصرف ناحيتها تأويلا جنسيا .. وهى سريعة الزواج لما تبديه من عواطف دافئة وحماس واهتمام بالمظهر ، ولكن سرعان مايفتر كل هذا بعد شهور وربما أسابيع قليلة من الزواج ،ويكتشف الزوج أن المظهر الخارجي يختلف تماما عن الجوهر الداخلى .. وأنه يعيش مع انسانة متقلبة المزاج تهتم بمظهرها الخارجى ،وتهمل نظافتها الداخلية

ونظافة ونظام بيتها .. تبالغ وتكذب وترهقه بمطاليبها . لكى ترضى ميولها الاستعراضية . غير عابئة بقدراته وامكانياته لفرط أنانيتها .. ونستطيع أن نتوقع أيضا أن رأسها فارغ . والابحاث دلت على أن أصحاب هذه الشخصية يتمتعون بحظ متواضع من الذكاء .

هذه الشخصية قابلة للايحاء ، وهذا يحدث نتيجة للانفعال الشديد المبالغ فيه وقد يصل الامر الى أن تنفصل تماما عن شخصيتها الاصلية ، وتندمج فى شخصية أخرى كالممثل الذى يجيد دوره وينسى تماما على المسرح شخصيته الاصلية ، ويعتبر هذا قمة نجاحه .

وأمام الضغوط التى تتعرض لها وعدم قدرتها على مواجهة المواقف بموضوعية تعوزها ، فانها تصاب بالاعراض الهستيرية المرضية . وهذا يتم على مستوى لاشعورى .. فتصاب بفقدان الذاكرة المؤقت ، والذى يتعلق غالبا بفترة زمنية معينة ، أو قد تشرد بعيدا عن المكان الذى تعيش فيه ، وتنسى اسمها وعنوانها وكل حياتها السابقة . ومن أشهر الاعراض الاغماء الهستيرى الذى يثير الذعر فيمن حولها .. وقد تحدث الاعراض الهسترية على هيئة شلل مؤقت فى أطراف الجسم أو فقدان القدرة على الكلام أو السمع أو الرؤية ..

هذه الاعراض اذا حدثت تعبر عن حالة من العجز وعدم القدرة على الصمود والتعامل بشكل موضوعى مع العالم الخارجى .. انهزام لكل أسلحتها الدفاعية وقدرتها على التأثير .. وهنا لايوجد الا الهروب أما بالانفصال عن الذات الحقيقية العاجزة ، أو اللجوء الى الشكل العضوى للمرض ، لعل ذلك يحدث التوازن والتأثير المطلوب .. ولعل هذا موقف أى انسان مهزوم تعوزه البصيرة والقدرة على تقدير الموقف مع احساسه بعجزه ومسئوليته عن هزيمته ..

وكل انسان معرض للهزيمة .. وسلوكه بعد ذلك يتوقف على رصيده من الموضوعية .. أى نضجه الفكرى وكذا نضجه الوجدانى .. فهذا النضج يجعل الانسان قادرا على المواجهة الصادقة مع نفسه ، ولهذا يعلن فورا عن مسئوليته ، لا عن تخاذل واستجلاب للعطف ، ولكن ليبدأ فورا فى اعادة حساباته ومجابهة الواقع الجديد ، بدلا من أن ينسحب من الميدان عن طريق النسيان الهستيرى ، أو الانفصال عن ذاته أو البكاء والصراخ والسقوط فى غيبوبة هستيرية ..

وهذا السلوك ممكن أن نراه على مستوى الأفراد ومستوى الشعوب .. فالصراخ والعويل وهستيريا البكاء والتشنج فى مواقف الموت أو الفرح العارم والصخب فى مواقف الانتصار (فى ملعب الكرة مثلا) هو أوضح تعبير عن عدم النضج الانفعالى والسطحية الفكرية

.. وهذا بلاء قد تصاب به الشعوب أو بالاصح قطاعات كبيرة من الشعوب . وذلك بلا شك مرتبط بأسلوب التنشئة وانتشار الامية بدرجاتها ابتداء من أمية التعليم الى أمية الثقافة ..

أسلوب التنشئة يساهم في تكوين الشخصية ، وخاصة الشخصية الهستيرية والشخصية غير الناضجة انفعاليا ، وذلك بتأخير سن الفطام ، أى بخلق سمة الاعتمادية وعدم تحمل المسئولية ، ويظل الانسان طفلا مهما تقدم به العمر .. طفلا في انفعالاته وتفكيره وسلوكه ..

وتعبير «عدم الفطام» تعبير علمي رغم أننا نستعمله أحيانا حينما نصف انسانا بقولنا أنه لم يفطم بعد ، وأيضا نصف به شعوبا ، فنقول أن هذا الشعب لم يفطم بعد .

هذا الانسان لايرى الا موقع قدميه ، فهو يفتقر الى البصيرة والى بعد النظر ، وبذلك يصبح عاجزا عن التخطيط .. واذا كان هذا هو حال شعب من الشعوب ، فانه يفتقد الى الرؤية المستقبلية، فتصبح مشاريعه قصيرة الاجل ، لتحقيق الاغراض القريبة والرغبات العاجلة الملحة ، بينما نرى أن الجماعات والشعوب الناضجة ترسم أهدافا ترمي الى تحقيقها بعد مائة أو مائتي عام، وهي تعلم أن الثمار لن يجنيها الا الاحفاد أو أحفاد الاحفاد .. وهذا النضج يورث بالضرورة الى كل جيل . ولهذا فان كل جيل يجني ثمار أجيال سبقته ، ويخطط ويعمل لتجني أجيال بعده ثمارا أخرى .

والام اذا كانت شخصية هستيرية ، فانها غالبا ماتورث هذه الصفات الى أبنائها وبناتها .. هذه النوعية من الوراثة ليست عن طريق الخلايا ، ولكن عن طريق أسلوب التنشئة ..

واذا كانت الشخصية الهستيرية أكثر انتشارا في المرأة عن الرجل ، فهذا لايرجع الى أسباب بيولوجية ،وانما يرجع الى أسباب تاريخية اجتماعية ، جعلت المرأة تأخذ الجانب الاعتمادى السلبى ، فأصبحت أكثر استعدادا وعرضه لاكتساب سمات الشخصية الهستيرية .. وهذا ما تحاول المرأة العصرية أن تفلت منه ، وذلك بأن تهتم بثقافة رأسها أكثر من اهتمامها بالباروكة ،وتحملها بجدية مسئولية العمل وقيامها بدور ايجابى فى تربية أطفالها فكريا ووجدانيا ، متعدية الدور التقليدى الذى كان يقف عند حد تلبية الحاجات البيولوجية والخدمات المعيشية لاطفالها .

لايوجد علاج للشخصية الهستيرية .. وأعراض مرض الهستيريا، سواء اذا كان فقدان ذاكرة أو شللا ، ممكن ازالتها فورا أو تختفى

حى احيانا تلقائيا ، ولكن سرعان ما تعود مرة أخرى وفى أشكال متعددة ، ولهذا فان دور الطبيب النفسى ليس أساسا فى علاج الاعراض ، وانما فى حل الصراعات التى تعرض لها المريض ٠٠ويجب شرح أبعاد الحالة لاهل المريض ، وأن هذه الاعراض تحدث على مستوى لاشعورى ، أى لايد للمريض فيها ٠ ولكن لاتشكل أى خطورة سواء اذا أصيب المريض بالشلل أو فقدان الصوت أو الذاكرة، أو اذا أصابته نوبات متكررة من الاغماء ٠٠ فكلها كما ذكرنا أعراض مؤقتة تزول ثم تعاوده مرة أخرى ، مادام الصراع قائما ٠٠

وأحيانا يحاول المريض الانتحار أكثر من مرة ، ولكنها تكون محاولات غير جادة ، الهدف منها جذب الانتباه اليه ٠٠

الشخصية غير الناضجة انفعاليا، نمط آخر من الشخصيات تحمل بعض سمات الشخصية الهستيرية ، وأبرز هذه السمات الانفعال الزائد فى موقف لا يستدعى هذا القدر من الانفعال ٠٠ فهو يثور بحدة ويشتم ، وقد يكسر أى شىء تقع عليه يداه لمجرد كلمة توجه اليه ، ولكنه سرعان ما يهدأ ويعود الى حالته الطبيعية ، ويندم على مابدر منه من تصرفات ، وعادة مايصفه الناس بأنه انسان « طيب » يثور بسرعة ، ولكنه يهدأ سريعا أيضا ٠٠ وعدم النضج يشتمل على حجم الانفعال الداخلى ، وأيضا أسلوب التعبير عنه ٠٠

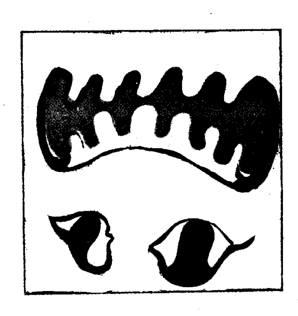
فحجم الانفعال يكون أكبر من حجم الموقف ،وكذلك طريقة التعبير عن الانفعال تكون زائدة ومبالغا فيها ،وغير لائقة اجتماعيا ،وأحيانا أخلاقيا اذا تطور الامر الى السباب والضرب ٠٠ هذا الانسان يصف نفسه بأنه حساس ٠٠ ولكنها فى الحقيقة حساسية مرضية تنم عن عدم موضوعية، وعدم القدرة على التحكم فى انفعالاته وسلوكه ٠ وهذا يعنى أن نموه الوجدانى والفكرى أيضا قد توقف عند مرحلة الطفولة ٠٠ فالطفل اذا انتزعت من بين يديه اللعبة أو عاقبته ، فهو يبكى ويثور ، وقد يخبط رأسه فى الحائط ٠

قد نشعر بعدم الارتياح تجاه الشخصية الهستيرية والشخصية غير الناضجة انفعاليا ، ولكنها شخصيات غير مرضية بمعنى أنها لا تعانى مرضا معينا يستدعى العلاج فى العيادة النفسية ٠٠ مشكلاتها عدم التكيف وعدم قدرة الاخرين على التكيف معها ٠٠وهذا هو مصدر المشاكل فى العلاقات الشخصية ومصدر الاحتكاك ٠٠ مصدر التصادم بين الناس بعضهم ببعض ٠٠ هذا يحدث حينما لاتكون هناك لغة مشتركة ٠٠أرضية مشتركة ٠٠أسلوب فى التفاهم محدد المعالم واضح الاهداف ٠٠ فكل انسان يبنى وجهة نظره

وموقفه من الاشياء ، والناس من خلال رؤيته الخاصة ، وهى رؤية خاصة جدا بالرغم من أننا جميعا لنا عيون وآذان ترى وتسمع نفس الاشياء ٠٠ ولكن هذه الاشياء تتشكل بطريقة أخرى في فكر الانسان ووجدانه . ولهذا قد يأتى سلوكه مختلفا تماما عن سلوك انســـان اخر تعرض لنفس الموقف ٠٠

ولهذا لايمكن أن نتوقع سلوك انسان أو رد فعله ، الا اذا عرفنا سمات شخصيته ٠٠ هذا يساعدنا كثيرا على التكيف ، لان الحياة تحتم علينا أن نعيش مع الناس ٠٠ وبعض النـاس نرتبط بهم مدى الحياة ٠٠ والتكيف معناه أن سلوكنا وردود أفعالنا نبنيها على مدى فهمنا لطبيعة شخصية الانسان الذى نتعامل معه ٠٠ معناه أن نتقبل ونتعايش فى ظل حد معين من المعاناة ، وأن نسعى باســتمرار الى تقليل حدة الصراع وتخفيف التوتر ، بهدف خفض المعاناة الى الحد الادنى . وهذا يتطلب قدرا هائلا من الاستبصار ، أى فهم الذات ، ونضجا انفعاليا للتحكم فى الانفعال وضبطه وتوجيهه ، بناء على ادراك موضوعى وفهم لطبيعة البشر الذين نتعامل معهم ٠

هذا الكلام عبارة عن « روشـــتة » أكتبهـــا لمن تحتم عليهم الظروف الحياة مع انسان هستيرى أو انسان غير ناضج انفعاليا ٠



احترس . . جهاز السعادة توقف

قائمة انماط الشخصيات طويلة .. وكل نمط يحتاج الى كتاب مستقل .. ويجب أن نمضي لنتعرف عليها جميعا ، لعلنا نزداد استبصارا أى قدرة على رؤية الذات بشكل أوضح . ولعلنا أيضا نزداد قدرة على رؤية من حولنا وفهمهم ، فقد يساعدنا هذا على مزيد من التكيف فى رحلة الحياة ..

هل قابلت انسانا انبساطيا .. وهل قابلت انسانا اكتئابيا .. وهل قابلت انسانا يجمع بين هاتين الشخصيتين .. أى له فعلا شخصيتان تتناوبان مع بعضهما فى فترات تتراوح بين أيام وأحيانا شهورا قليلة ، وتعرف هذه الشخصية فى الطب النفسى بالشخصية « الدورية » ..

هذه ثلاثة أنماط من الشخصية وثيقة الارتباط ببعضها .. ولنبدأ بالشخصية الانبساطية .. انه انسان يشع بالدفء .. له حضور دائم .. ينتزع منك الابتسامة .. وهذه الابتسامة ليست مجرد تحريك لعضلات الوجه ولكنها منبعثة من الداخل .. أى أنها تعبر عن حالة ابتهاج داخلى .. فهو انسان دائم الابتسام ، وقادر على نقل هذه الابتسامة الى وجهك كنوع من العدوى تسمى بعدوى المرح أو عدوى الابتسام .. اذا التقى بك لابد أن تكون بداية الالتقاء نكتة أو عبارة ساخرة ، ولامانع من أن يسخر من نفسه بحكاية طريفة ، ودائما معه فكرة جديدة .. مشروع جديد .. وجهه يشع بالحيوية ، والحماس يلازمه طول الوقت ، فهو قليل التعب .. لا يتسرب الملل الى نفسه .. ولا يعرف معنى اليأس .. الحالة الوحيدة التى يصاب فيها بالملل حينما يكون بمفرده .. لابد أن

يكون في وسط الناس .. ان جهاز السعادة الداخلى لديه يتوقف عن الارسال اذا جلس وشأنه .. انه يستمد ابتهاجه وانبساطيته من الناس ، ثم يعيد اشعاعها على الناس .. اذا وفرت له كل أسباب السعادة في جو بعيد عن الناس ، أى فى جو ترتفع فيه نسبة الاكسجين فانه يشعر بالاكتئاب .. انه فى احتياج الى ثانى اكسيد الكربون الذى يخرج من أنوف الناس .. وكلما ازدادت كمية ثانى أكسيد الكربون أى كلما كثر الناس حواليه ، ازدادت سعادته وابتهاجه .. قلبه دائما مفتوح على الناس .. يحكى كل شىء عن نفسه .. يشارك الناس أفكارهم ومشاعرهم .. دائما يبدأ بنفسه .. يشجعك على أن تقول له عن نفسك ، تستطيع أن تصادقه من أول دقائق تلتقى به ، ويكون صادقا فى مشاعره .. لايوجد قناع على وجهه .. يصفه الناس بأن قلبه كبير .. والغريب أن بطنه كبير ايضا ، فهؤلاء الناس عادة يميلون الى البدانة .. واذا عاشرته وفهمته لاتغضب منه اذا وجه اليك نقدا .. فهو لايقصد السخرية أو الاستهزاء .. فالصراحة سمة من سماته ..

اذا جلس الى مجموعة من الناس كان هو المحرك لها .. يدير دفة الحديث .. يقترح أفكارا جديدا .. ينظم برنامج العمل أو يحدد مشروع سهرة أو رحلة ، وهو لايفعل ذلك رغبة منه فى القيادة والتحكم ، ولكنها طبيعته التى تفرض ذلك .. وعادة ما تتقبل منه المجموعة ذلك ، ويفتقدونه اذا غاب عنهم ..

تنجذب هذه الشخصية الى نوعية معينة من الوظائف وتنجح فيها وخاصة اذا كان فيها تعامل مع الناس .. فهو يبرع كمسئول عن العلاقات العامة أو مندوب للدعاية فله قدرة فائقة على الاقناع .. ينجح كصحفى أو كسياسى أو مدرس .. فهو يصل الى الناس عن طريق قلوبهم وبالتالى يسهل عليه الوصول الى عقولهم ..

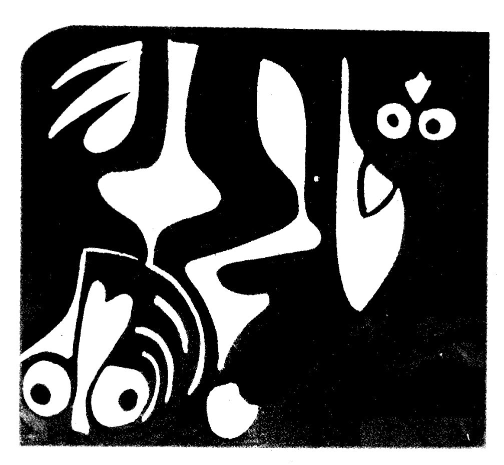
هذا الانسان تجده بجانبك فى وقت الازمات .. وهو يسعد بوقوفه بجانب الناس في وقت أزماتهم ليخفف عنهم .. ولهذا فان وجود هذه الشخصية ضرورى للحياة .. ليدفع تيارها الذى يركد أحيانا .. ان لديهم القدرة على تحريك الاشياء ودفعها ..

نصاب أحيانا بالملل .. بالفتور .. وبالتوقف .. بعدم الرغبة في عمل شىء .. تنتابنا حالة من الاستخفاف لما يدور حولنا .. احساس بالبرودة يمس عقولنا ووجداننا دون ما سبب .. ربما هذه طبيعة الحياة أن نركد فى أجزاء من دورانها .. وربما ـ وهذا مؤكد الى حد ما علميا ـ يحدث هذا لنا نتيجة لاختلال فى الدورة البيولوجية

للهرمونات فى أجسامنا فى خلال الاربع والعشرين ساعة ·· فالغدة الكظرية التى تفرز مادة الكورتيزون يزيد نشاطها فى أوقات معينة من اليوم ، وخاصة فى الصباح المبكر ، ويصاحب هذا بعض الفتور وهبوط المعنويات ··

اذا حدث وأنت ذاهب الى عملك صباحا ومعك هذا المزاج الهابط وقابلت هذا الانسان الانبساطى ، فانه سوف يشع عليك مرحه وتفاؤله ·· سوف يشع عليك الدفء ويحرك داخلك بالابتهاج ، وقد تشاركه الضحك بصوت مرتفع كما يفعل هو دائما ··

ولعل هذه الحكمة فى خلق هذه النوعيات المختلفة من الشخصيات ·· لكى يحدث التفاعل ·· لكى يكون هناك اتصال وحركة ، لكى يشعر الانسان بالاحتياج النفسى لانسان آخر ·· والحياة محتاجة الى نوع من الناس يحمل ويحافظ على شعلة الحماس ·· الى من يبدأ شيئا ·· يقول شيئا ·· يقترح جديدا ، يدفع العجلة اذا توقفت ، وكل مجموعة لابد أن يكون لها قائد يمسك بالدفة ويحركها ·· يملك زمام المبادرة ·· يملك قدرة الاقناع والتأثير ··



.. ايضـاً الحزن .. يعدى !



وكما أن هناك انسانا يرى الحياة باللون الوردى فهناك انسان آخر يغلب اللون الرمادى على كل ما يراه .

ورغم أن صاحبها يوصف بالشخصية الاكتئابية الا أنه ليس مصابا بمرض الاكتئاب .. فالاكتئاب مرض يسبب أعراضا نفسية أو عقلية واضحة بالاضافة الى أعراض جسدية .. أما فى الشخصية الاكتئابية فهناك شعور بالحزن أو الشجن .. هذا الاحساس يلازمه أغلب الاوقات . وربما طوال حياته ، وينعكس هذا على سلوكه وعلاقاته واهتماماته .. فهو ذلك الانسان الذى يميل الى الموسيقى الحزينة .. لايستمتع بالجو الصاخب أو المرح .. أفكاره تميل الى التشاؤم .. نادرا ما تعلو وجهه ابتسامة أو يضحك من أعماقه .. واذا فعل فسرعان ماتتوقف الضحكة ويحس أن شيئا يمنعها من الداخل ، وكأن يدا تمسك بقلبه حتى لاينسى نفسه ويغرق فى الابتهاج ويبتعد عن مزاجه المفضل وهو الحزن .. وكأنه يستكثر على نفسه أن يمرح ويسعد .. وكأنه يستعذب الحزن والشجن .. وقد

يصاب بالدهشة حين يغمره الفرح فى موقف لايملك فيه الا أن يفرح أو يسعد ، كأن يتحقق له أمل أو رغبة ينتظرها بقلق ، أو تفاجئه السماء بمكافأة لم تكن فى حسبانه ·· يدهش لانه أحس بالفرح ويشعر بحالة من الاستغراب وكأنه من المفروض ألا يبتهج ، فهذه حالة غير طبيعية ··

والغريب أن احساس الابتهاج الذى قد يفاجئه رغم ارادته ربما يصاحبه احساس بعدم الارتياح ·· فهو اعتاد على الاحساس بالحزن ، وربما أصبح يستعذب هذا الاحساس ، وأحيانا يتفاقم احساس الحزن لديه وتهبط معنوياته الى حد كبير ، ويكاد يقترب من حالة اكتئاب حقيقية ··

هذا الانسان تستطيع أن تتعرف عليه من ملامح وجهه التى تكون أحيانا غير معبرة أو تبدو حزينة ·· وأكبر جزء يعكس احزان الانسان هو العينان ·· مشيته فيها تثاقل ·· اهتمامه بمظهره محدود ·· حماسه للاشياء مفقود ·· يميل الى الصمت اذا كان فى وسط مجموعة ·· يبتعد عن التحدى والمنافسة ، ولا يسعى الى الاشياء ، بل يترك الامور تسير دون تدخل فعلى أو ايجابى منه ·· وربما صاحب هذا بعض الاحساس بعدم الثقة بالنفس ، والتقليل من ذاته ، وشعوره بعدم أحقيته لما هو فعلا يتمتع به ·· ويصاحب ذلك ايضا احساس بالزهد ·· فليس لديه اهتمامات أو رغبات مادية ، فهو لا يعنيه أو لايسعده المال أو الملبس أو الطعام الجيد ·· تستوى عنده الاشياء ·· وقد يتهم هذا الانسان أحيانا بالسلبية أو الضعف ، ولكنه فى حقيقة الامر يكون زاهدا لايتكالب ولا يتصارع وبالتالى لايحقد ولا يغير ·· واذا كان هناك استسلام فهو استسلام للواقع وللحياة عامة ، والتى يراها لاتستحق العناد والجرى ، وانما هى تمضى الى نهايتها المحتومة ، وهى الموت ·· والموت يشغل باله كثيرا ولايرى فيه شيئا مزعجا بل نهاية طبيعية وأهلا به فى أى وقت ، بل وربما يراه شيئا محببا أو مرغوبا فيه ، وخاصة فى الفترات التى يتعرض فيها للاكتئاب ··

بعض هذه الشخصيات يكون لديها الحس الفنى ·· ليس من الضرورى أن يكون موهوبا ومبدعا ، ولكنه يتذوق الفنون فى أى من أشكالها ، وبالذات التى يغلب عليها الطابع الحزين ·· واذا كان فنانا مبدعا فهو قليل الانتاج ، ويغلب على أعماله أيضا الطابع الحزين ·· فاذا كان رساما فالوانه تميل الى القتامة والوجوه حزينة ·· واذا كان كاتبا فالمضمون تشاؤمى والنهايات مأساوية ·· واذا

استمعت الى ألحانه اذا كان موسيقارا فانها تثير في نفسك الحزن والشجن ·· وكما أن المرح معد ، فأيضا الحزن معد ·· واذا جلست اليه واستمعت له ربما نقل اليك الاحساس بالحزن ·· ولكن أبدا لاتشعر معه بالنفور أو الضيق ، فهو لانه انسان حزين فهو رقيق ، أو لانه انسان رقيق فهو حزين ··

الاحساس الرقيق المرهف لابد أن تكون فيه لمسة حزن ·· لابد من غلافة رقيقة من الشجن لاى وجدان رقيق ·· وكما أن الحس الحزين حس رقيق ، فهو أيضا حس ذكي ·· هذا الحس له قدرة على النفاذ الى أعماق الاشياء ·· الى الحقيقة ·· انها درجة أعمق من الوعي والفهم ، ولو أنها رؤية رمادية الا أنها فيها صدق وواقعية ونفاذية ·· والانبساطية والحماس والحيوية أشياء ضرورية لدفع عجلة الحياة ، ولكن الحس الحزين الرقيق الذكي ضرورة لفهم الحياة ·· لسبر الاغوار ·· للتأمل الدقيق دون عجلة ·· ولا أعتقد أن فنانا يمكن أن يبدع بدون أن يكون حزينا ·· ان الانغـــام والخطوط والالوان هي عناصر في متناول كل يد ، ولكن نسجها صعب ·· نسجها يحتاج الى أعلى درجات الحس النافذ المتأمل ·· الحس الرقيق ·· وهذا لا يملكه الا انسان حزين ·· وكما أن الحياة تحتاج الى الشخصية الانبساطية ، وكما أننا نسعد في حضور انسان انبساطي ·· فالحياة أيضا تحتاج الى الشخصية الاكتئابية · نحن أيضـــا نحتاج الى الانســـان الحزين لنهدىء من خطوتنا ونعي الحقيقة بهدوء ، وندرك جانبا هاما من الحياة وهو نهايتها ، ونقول لانفسنا حينئذ لم كل هذا التكالب والتصـــارع والتزاحم ·· لم الأحتقاد والاطماع ؟! فالرحلة ليست أبدية انها رحلة قصيرة ··

الشخصية الانبســـاطية تنتابها لحظات اكتئاب ، والشخصية الاكتئابية تنتابها لحظات مرح ، ولكن هنـــاك نمطا عجيبا يعرف « بالشخصية الدورية » تنتابها فترة تطول أو تقصر من الانبساطية يعقبها فترة من الاكتئاب ·· وهكذا تظل في حـــالة متصلة من التذبذب ، بين الانبساطية والاكتئاب ، وينعكس هذا على سلوكه وعلاقاته وعمله ، بل على منحنى حياته بشكل عام ·· فتارة تراه سعيدا منشرحا بلسما متحمسا ، نشطا ، وتارة أخرى تراه حزينا ضجرا فاترا ·· وليس لتقلبه المزاجي أى ارتباط بمؤثرات خارجية قد يظن أنها تؤثر عليه فتنقله من الابتهاج الى الحزن أو العكس ·· فهذا يتم من داخله ثم ينعكس الى الخارج ·· والمشكلة أن الانتقال قد يحدث أحيانا بشكل حـــاد ·· فقد تقابله يوما وهو منشرح

وسعيد . فيقابلك بترحاب ويرتب معك مشروعات ويقترح أفكارا ، ثم تقابله في اليوم التالي فيلقاك بفتور ويبدى عدم رغبة أو اهتمام بمناقشة أو متابعة ما بدأه معك بالامس .. واذا كنت حديث المعرفة به ، فقد تسخط عليه وتتهمه بالسخافة وعدم الجدية أو الصدق .. وحتى من يعرفونه أو يعاشرونه قد يأتي عليهم وقت يشعرون بالضيق أو الاجهاد ، فاذا كانت الصلة قوية وتربطهم به المودة والحب ، فلن يكون هناك ضيق أو ضجر من التعامل معه ، ولكنهم لا مفر من أن يصابوا بالاجهاد .. فهو حينما يكون منبسطا ينقل اليهم أحاسيس الابتهاج والمرح ، ويستمرون على هذه الحال لمدة ، حتى اذا جاءته الفترة الاكتئابية ، وهذا من الممكن أن يحدث له بشكل سريع ، عكس هذا الاحساس عليهم بشكل مفاجىء ، وهذا يصيب الجهاز العصبي بالاجهاد ..

وأصحاب الشخصية الدورية معرضون لمرض الاكتئاب الدورى ومرض الهوس أو لكلا المرضين معا ، ويسمى مرض الاكتئاب والهوس الدورى ..



نظـرية .. لا تثق فى امرأة !

الشخصية التى سأقدمها لك الآن شخصية غريبة وهى مصدر لكثير من المشاكل فى حياتنا الخاصة والعامة . وليس عندى أمل فى أن يتعرف على نفسه من خلال هذه الكلمات .. فهو لا يستطيع أو لا يقبل أن يرى نفسه مخطئا .. لا يقبل أى نقد فهو يرى نفسه دائما على صواب .. لا يوجد عنده أى استبصار ذاتى، فهو مصاب بالعمى الكلى خاصة حينما ينظر الى الداخل ..

ولان ما بداخله يكون أحيانا مخيفا ، فهو يجاهد أن يبقيه بعيدا عن عقله الواعى .. أن يظل مختزنا فى عقله الباطن .. عقله الباطن مجهز بكل الوسائل الدفاعية للذود عن محتوياته .. لحمايته من المكاشفة الذاتية ، ولانه يخشى من بعض التسرب فان سـلاح الاسقاط مشهر دائما .. هنـاك اسقاط مسـتمر لكل نوازعه على الآخرين .. يلصق بهم كل ما هو سيىء .. فهم المنافقون والكاذبون والخونة .. هم الذين تمتلىء نفوسهم شرا وحقدا وعدوانا .. ولان هناك ذعرا مستمرا من أن يضعف سلاح الاسقاط ، فانه ــ أى عقله الباطن ــ يقوم بعملية تجميل زائفة لصاحبه .. يضع قناعا جميلا على وجهه .. ليس فقط لكى يراه الآخرون أمينا شريفا نزيها صالحا ولكن لكى يرى نفسه كذلك .. فاذا نظر الى المرآة تأكد أنه فعلا على حق ، فيدير ظهره للمرآة وتتملكه الشجاعة للهجوم على الآخرين .. وهذا الهجوم ضرورى فى عملية الاسقاط .. ولا مانع من أن يأخذ الطابع العدوانى لانه يخشى هجوما مضادا .. وهو دائما فى حالة تحفز .. وتوقع هجوم الآخرين عليه هو توقع وهمى يصنعه هو من خياله ، فذلك هو المبرر الوحيد لكى يسارع هو بالهجوم .. ومن هنا تبدأ المشاكل وتبدأ معاناة الآخرين معه .. ان كلمة

عابرة يؤولها على أنها أهانة له ٠٠ أى اشارة أو موقف أو سلوك عادى وبرىء يعتقد أنه مقصود به أو أن هناك تلميحا غير مباشر عليه ٠٠ كل شىء له مغزى ٠٠ كل شىء موجه اليه ٠٠ ويفاجأ الناس بهذا ٠٠ فهم لم يقصدوا شيئا ولم يخطر على بالهم المعانى التى جالت بخاطره ٠٠ وعبثا يحاولون أن يؤكدوا له حسن نيتهم وقصدهم البرىء دون جدوى ٠٠ ويعتقد الناس أنهم بذلك يطمئنونه ، ولكنه فى الحقيقة ليس بحاجة الى هذه الطمأنينة ٠٠ بل ان ذلك يفزعه ٠٠ يجرده من سلاحه ٠٠ يزيل المبرر لعدوانه وهجومه ٠٠ كلما أكد الناس على براءتهم ودافعوا عن أنفسهم ، زاد قلقه وتوتره ، وتمادى فى هجومه وتشبث بموقفه ٠٠ ولهذا فمن الصعب ارضاؤه ٠٠ لانه لا يريد من أحد أن يرضيه أو يطيب خاطره ، انه يريد أن يقول له أحد أنت على حق ٠٠ انك محق فى رأيك فى هؤلاء الناس ٠٠ ان ضمائرهم سيئة ٠٠ انهم يريدون النيل منك ٠٠

ويشعر بالمرارة ويزداد غيظه اذا أجمع الناس على أن فلانا انسان طيب أو عظيم أو ذكى ، بينما هو له رأى مخالف فى هذا الانسان ٠٠ فهو دائما يقلل من قيمة الآخرين ، يسفه آراءهم ٠٠ ينتقدهم بشدة ٠٠

هذه السمات ممكن أن تتضح أيضا اذا استمعت له وهو يناقش قضية أو موضوعا عاما لا علاقة له به ٠٠ افتراض سوء النية هو السمة الغالبة ٠٠ الشك والمناورات والتوقع السيىء أشياء تجدها غالبة على تفكيره حينما يعلق على موقف أو يناقش مشكلة ٠٠ وهو له قدرة على التحليل وابداء الحجج والمبررات ، فيعطيك الايحاء بأنه على مستوى مرتفع من الذكاء ٠٠ واذا صار هناك هجوم حقيقى عليه ومواجهته بسوء نيته وتفكيره الملتوى ، يصبح مهددا بتسرب بعض الحقيقة الى عقله الباطن ، وتسقط أجزاء من القناع الذى يلبسه ، فتعكس المرآة بذلك بعض جوانب حقيقته ، حينئذ لينبرى العقل الباطن ويقدم له سلاحا جديدا للذود عن نفسه ٠٠ انه سلاح الغرور والاحساس بالعظمة ويردد ما يلى : لانى أذكى من كل هؤلاء الناس ٠٠ لانى ناجح ٠٠ لانهم يخشون من قدراتى ٠٠ لانى أهدد مراكزهم ٠٠ فهم لهذا يهاجموننى ٠٠ يحاولون النيل منى ٠٠ انهم يحقدون ٠٠ وبذلك يتدعم أسلوبه فى الاسقاط ٠٠ فهو فى البداية يكيل الناس الاتهامات فيسقط عيوبه هو عليهم ٠٠ ويتوهم ويرى فيهم هذه الاشياء ٠٠ فاذا أخذوا منه موقفا حقيقيا وبدأوا يهاجمونه ، سهلوا له عملية ايجاد مبرر لاسقاطاته ٠٠

هذا الانسان مشكلة في أي موقع من مواقع العمل .. وأيضا في حياته الزوجية .. فاذا كان رئيسا فهو لا يرضى عن شيء أبدا .. كل مرؤوسيه من وجهة نظره كسالى لا يتحملون المسئولية ولا يفهمون شيئا .. هو وحده الذي يفهم .. دائما يقلل من مجهوداتهم وينتقدهم بأسلوب سيء .. وهو يسعد جدا بأي منصب رئاسي ، فهذا يرضي غروره ويتيح له أن يتسلط .. لايقبل المناقشة أو المعارضة ويستبد برأيه .. يتصيد الاخطاء لكل من يعمل معه ، ويمعن في اذلالهم .. وهو يسعد في قرارة نفسه بأخطائهم وعللهم حتى يتحكم فيهم ، وبذلك يسعده أن يمسك ذلة على كل من يعملون معه ، لكي يكونوا دائما خاضعين له غير قادرين على مواجهته .. ومكتبه دائما مفتوح لكل من يأتي ويهمس في أذنه بوشاية .. ويخلق له حزبا ينقلون له الاخبار سواء كانت صادقة أو كاذبة ، ولو كان بامكانه لوضع أجهزة تصنت في مكاتب مرءوسيه .. ولا مانع من أن يستعين بالسعادة أو صغار الموظفين لكي ينقلوا له الاخبار .. أي أنه يخلق جهاز « جستابو » في مكان العمل .. وأقرب الناس اليه هم الذين ينافقونه .. الذين يكيلون اليه كلمات المديح والتفخيم ، فيزداد غروره واحساسه الزائف بالعظمة ..

واذا كان مرؤوسا فهم دائم الشكوى .. دائم الاحساس بالاضطهاد .. يرى نفسه دائما أنه يستحق أكثر مما هو فيه .. أي أنه أخذ أقل مما يستحق ، وأن هناك حربا دائما ضده .. وجميع الشكاوى الكيدية وغير الموقعة عادة تأتي من مثل هذه الشخصيات .. ولهذا فهو أحيانا يسعى الى التخريب خاصة اذا لم تكن في يديه أي سلطات ..

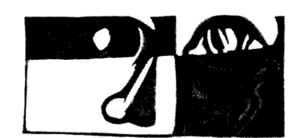
وهو يتبع نفس الاسلوب في حياته الشخصية .. فهو ذلك الزوج المتسلط المتعجرف الذي لا يسمح لزوجته بمناقشته أو الاعتراض عليه .. لا يرضى عن أي شيء تفعله من أجله .. والشك هو أساس حياته .. وهو صاحب نظرية لا تثق في أي امرأة .. ومنذ أول يوم في حياته الزوجية وهو يضع زوجته تحت المراقبة .. يحاول في البداية اجبارها على الاعتراف بماضيها .. ثم يسأل عنها في عملها ويتابعها في الطريق ، ويلاحظ كلامها وضحكاتها ومظهرها .. أي تصرف منها يعني في نظره أنها كانت تقصد جذب الانتباه اليها ، أو أنها على علاقة بانسان تبسطت معه في الحديث .. وهو دائما يريد أن يعثر على دليل .. بل هو في حالة انتظار دائم لوجود هذا الدليل لتأكيد شكوكه .. ومن وقت لآخر يحاول

الايقاع بها فى الكلام أو يضغط عليها حتى تعترف ٠٠ وتستحيل بذلك الحياة الى جحيم ٠٠ هـذا الشك هو اسـقاط لشكه هو فى نفسه ٠٠

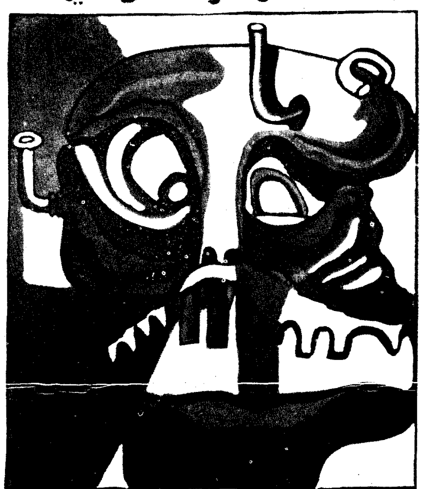
لعلنا تحدثنا كثيرا عن معاناة الآخرين مع هذا الانسان ٠٠ ولكنه هو أيضا يعانى ويتعذب ٠ ومعاناته ذات شقين : الشق الاول هو صراعه الدائم مع الناس ٠٠ خوفه منهم ٠٠ توقعه للايذاء والايقاع به ٠٠ احساسه بالاضطهاد ٠٠ حالات الشك والغيرة والحقد التى يشعر بها ٠٠ ردود الفعل من الآخرين لعدوانيته ٠٠ رغم أن هـذا يرضيه داخليا دون أن يشعر ، ويحميه من أن يتعرف على حقيقة نفسه الا أنه يضعه فى صراع دائم ٠٠ فى حالة تحفز مستمر ٠٠

ولهذا فهو دائما قلق ومتوتر ومستفز ٠٠ وأحيانا يشعر بالوحدة القاتلة لانه لايستطيع أن يحتفظ بصديق ، فالكراهية تحيط به من كل جانب ٠ أما الشك الثـــانى من المعاناة والذى يزيد من قلقه وتوتره ، فهى معاناة داخلية ٠٠ لان هناك حالة حرب دائمة وصراعا بين عقله الباطن وعقله الواعى ٠٠ ان قدرا هائلا من الضغط مطلوب لاحكام الخناق ، لمنع تسرب المحتويات الكريهة المختزنة فى عقله الباطن ٠٠ انها صورته الحقيقية التى لو رآها كما هى فى المرآة لانهار وانسحب الى عالم الجنــون ٠٠ ان هـذا الضغط مطلوب لحمايته من الانهيـــار أى من المرض العقلى ٠٠ البديل لعمليـات الاسقاط هو الجنون ٠٠ ورغم نجاح عقله الباطن فى استعمال هذه الحيل الدفاعية ، الا أن ذلك يستهلك قدرا كبيرا من الطاقة النفسية، وذلك يجعله دائما متوترا مشدودا ٠٠ وأى محاولة اقتراب من الخارج لتحطيم هذه الدفاعيات ، تجعله ينفجر فى ثورة عارمة ليحطم كل من حوله قبل أن يحطموه ٠٠

بقى أن تعرف أن هذا النمط يعرف باسم الشخصية الاضطهادية أو « البارانويد » ٠



بدونه .. لن نعرف معنى الخير ..



بداية رحلتى مع الطب النفسى كانت بمرض الاكتئاب .. وبعد أن احترفت مهنة البحث فى أسرار النفس ومعاناتها واقتربت أكثر وأكثر من نفس الانسان تكون عندى اقتناع مازال قائما ويتأكد لى يوما بعد يوم أن المرض النفسى لا يصيب الا الانسان الحساس رقيق المشاعر .. وفى العيادة النفسية قد تطالعك دموع صادقة

فى عينى انسان مكتئب وقد نسمع ارتجافة قلب فى صدر انسان قلق .. ولكن هناك نوعا من البشر من المستحيل أن تصادفهم فى العيادة النفسية فلديهم مناعة ضد المرض النفسى .. والسبب أنهم حرموا من الاحساس .. فالوجدان لديهم معدوم والعاطفة لا وجود لها .. والترجمة العربية للكلمة الانجليزية التى تصفهم فى كتب الطب النفسى أنهم كالحجر .. فقلوبهم كالحجارة أو أشد قسوة .. لا يتألمون ولا يفرحون لاحد .. لانه لا ارتباط ولا ولاء لاحد .. ولاؤهم لانفسهم فقط .. فلا مانع من أن يدوسوا على الناس .. كل الناس .. من أجل مصالحهم الشخصية وملذاتهم .. لا عقيـــدة لا مبدأ .. وبالتالى لا ضمير .. كلمات الصدق والامانة والشرف والتضحية والحب والوطن كلمات جوفاء من المستحيل أن تصل أبعد من آذانهم فهى تصطدم بحاجز منيع يحول بينها وبين القلب والعقل .. ومن العبث أن يقول أحد أنه بمزيد من الحب والمبادأة بالود يمكن أن تلين قلوبهم فقلوبهم غلف محاطة بحاجز خرسانة سميك لاتخترقه أرق الكلمات ولا تؤثر فيه أفظع المآسى ..

انها الشخصية السيكوباتية التى احتار أطباء النفس فى تصنيفها فهى ليست مرضـــا نفسيا أو عقليا وأيضـــا لا يمكن ادراجها مع الشخصيات الطبيعية بالرغم من أنها تعيش بيننا ونلقاها فى كل مكان .. هى التى تجعلك أحيانا تلعن الحياة وتفقد ثقتك بالبشر .. ولعل فى وجودها حكمة .. فلولاها لما عرفنا معنى الخير .. .. لانها الشرعلى الارض .. فهى مصدر الشر والخيانة والتخريب والانسان أى انسان قد يخطىء .. قد يغفل ضميره لفترة .. قد يتخلى عن مبادئه لحين وتتزعزع عقائده لزمن .. ولكن سرعان ما يعود الى نفســـه .. الى طبيعته ويمر بفترة ندم يأسى فيها على ما اقترف فى حق الله والناس ونفسه .. ولكن الانسان السيكوباتى لاتساوره أحاسيس الندم أبدا .. فهو لم يعرف طريق الله فى أى وقت من حياته .. ولهذا لم يتكون لديه الشىء الذى نطلق عليه الضمير .. وعلى هذا نستطيع أن نتخيل أن هـذا الانسان يمكنه وببساطة أن يرتكب أفظع وأبشع الجرائم ضد المجتمع .. والشىء الذى يحركه دائما مصلحته الشخصية ويسعى الى تحقيقها حتى ولو كانت على حســـاب حياة الناس .. المهم أن يصل الى ما يريد ، ويعلو الى حيث يشاء حتى ولو كان على جثث الآخرين .. وليست هذه تعبيرات مجازية ولكنها الحقيقة .. فهو قد يقتل بيده دون أن تهتز لديه شعرة وقد يصدر أوامر بالقتــــل دون ن يختلج له جفن وبعد ذلك يستطيع أن يغمض عينيه ويغط فى النوم العميق .

وفى سبيل شهوته وملذاته يتحالف مع الشيطان او حتى يبيع له نفسه .. فهو الجاسوس على وطنه والمتآمر ضد مصلحة الشركة التى يعمل فيها يبيع أسرارها ويخرب مصالحها .. وهو المختلس لاموال الدولة والمرتشى الذى يبيع ذمته والمقـــاول الذى يغش فى عمله ويبنى عمارة تنهار بالناس والمرابى الذى يمتص دماء الناس ويجتز من لحوم أجسامهم .. وهو الصديق الخائن الذى يتخلى عن أصدقائه ويتجاهلهم بعد أن تنتهى مصالحه لديهم وبعد أن سخرهم لتحقيق أغراضه .. وسرعان ما تجد له أصدقاء جددا يسقطهم بعد وقت بانتهاء الدور الذى جعلهم يؤدونه لخدمة أغراضه ..

والشخصية السيكوباتية تكون أحيانا لها القدرة على تمثيل دور القديس .. دور الانسان المخلص النزيه .. يملك قدرة التأثير على الناس وامتلاك قلوبهم وعقولهم وقد يكون له أحيانا تأثير السـحر فيتبعه الناس مصدقين له مؤمنين به يمتثلون له .. وقد يظل وقتا طويلا دون أن يكتشف أحد حقيقة أمره خاصـــة اذا كان يتمتع بالذكاء وعادة ما يكون ذكيا .. وحتى اذا اكتشف أحد أمره فانه سرعان ما يغير القناع ويلعب دور الضحية والمجنى عليه أو المخطىء بحسن نية وقد يصدقه الناس مرة ثانية خاصة اذا أجاد تمثيل دور الشهيد ..

واذا كان الانســـان السيكوباتى فى موقع السلطة فانه يتبع سياسة القمع والقهر ولكنه أبدا لا يكشف عن وجهه وانما ينفذ سياسته الارهابية من خلال أعوان له حتى اذا أحس أن أمرهم قد اكتشف يضحى بهم ويأتى بغيرهم وهكذا .. ويظل هو دائما فى صورة البطل الشريف الرحيم النزيه حتى تتدخل عدالة السماء حين يريد الله الخير لهؤلاء القوم أو الجماعة ..

والانسان السيكوباتى لا يستفيد من تجاربه وأخطائه .. ولا يجدى معه العقاب .. أى أنه لا يرتدع .. ما معنى هذا .. ؟ هل لا يســـتفيد من أخطائه لان ذكاءه منخفض .. ؟ على العكس .. فمستوى ذكاء السيكوباتى غالبا ما يكون مرتفعا .. والانسان حتى ولو كان متواضع الذكاء يتعلم من الخطأ ولا يكرره مرة أخرى .. بل الحيوان أيضا اذا مر بتجربة معينة فان نسبة أخطائه تقل اذا أعيدت التجربة .. ورجال القانون حين وضعوا قانون العقوبات راعوا أن يفوق تأثير العقوبة ما يحصل عليه المجرم من لذة ، وفائدة جراء ارتكاب لجريمته وذلك حتى يرتدع ولا يعاود نفس السلوك .. ولكن السيكوباتى كما قلنا لا يرتدع مهما تعرض للعقـــاب

القاسي . رغم أن الحيوان (وذلك من تجارب المعمل السيكولوجي) لا يعاود السلوك الذى يتلقى عليه عقابا مباشرا ·· هذا معناه أنه فى جوانب ميعنة فان السيكوباتى يصل الى مرتبة أدنى من الحيوان ·· ففى بعض الحيوانات وفاء ·· والانسان أحيانا يتبادل العواطف مع بعض الحيوانات ·· والحيوان يتعلم من التجربة والخطأ ·· والحيوان يرتدع بالعقاب ·· أما السيكوباتى فلا وفاء ولا عواطف ·· لا يستفيد من الخطأ ولا يرتدع ·· يأخذ موقفا مضادا وعدوانيا ضد المجتمع بتقاليده وقيمه ·· القيمة العليا والطاغية لديه هى تحقيق اللذة المباشرة ·· هو دون الانسان ·· ودون الحيوان ·· أقرب الى حيوان الغابة ·· المشكلة أنه يلبس ثياب البشر ويضع مساحيق الانسانية ·· هذا يؤكد أن جهاز الاحساس والعواطف اذا تعطل لدى الانسان لم يصبح انسانا ·· انه انسان فقط لان له التركيب التشريحى والفسيولوجى للانسان ولهذا فان التركيب التشريحى والفسيولوجي للانسان لا يعنى أن كائنا ما يعتبر انسانا ·· حتى ولو كان ذكيا ·· وقضية الذكاء لدى هذا الشخص يمكن أن يكون عليها خلاف أيضا ·· فأى ذكاء لدى السيكوباتى ·· ؟ انه ذكاء التدمير والعدوان والغش والخيانة ·· انه ذكاء النصب والخداع ·· انه ذكاء حبكة الجريمة ·· ذكاء تزييف القناع على وجهه لكى يبدو فى صورة انسان ·· هل هذا هو الذكاء ·· ؟ هل هذا ذكاء الانسان ·· ؟ هل من الممكن أن نفصل ذكاء الانسان عن جهاز القيم والمبادىء والوجدان ·· ؟ هل تصلح تقسيمة ذكاء الخير وذكاء الشر ·· ؟ أم أن الذكاء هو ذكاء الفكر والاحساس والضمير والسلوك الانسانى ·· ؟ هل الذكاء قيمة مجردة ؟ ·· وأقصد بالذات ذكاء الانسان ·· نقول فى أحاديثنا أن فلانا ذكى لانه استطاع أن يصل الى منصب رفيع أو استطاع أن يحقق ثروة طائلة ·· وربما يكون قد وصل الى منصبه هذا بعد أن داس على عديد من الرقاب وصعد عليها وجمع ثروته هذه من أقوات اليتامى ·· نقول أن فلانا ناجح اجتماعيا ويستطيع التحكم والسيطرة على مرءوسيه ·· وربما يكون نجاحه هذا مبنيا على الغش والنفاق واستعمال أسلوب الوقيعة والارهاب ·· فى رأيى أنه يجب اخراج هذا النوع من الذكاء – ونسميه مبدئيا ذكاء – من نطاق الذكاء الذى نتحدث عنه فى كتب علم النفس ·· لانه مع غياب الاحساس وموت الضمير وضمور جهاز القيم فان أى انسان يستطيع أن يسلك أى طريق – ولا يحده شىء – من أجل أن يصل الى مآربه

·· ان الطريق سيكون أمامه سهلا بدون عقبات ·· ان العواطف والقيم والاخلاق هى عقبات تسد أمامنا طريق الشر ·· واذا لم تكن هذه العقبات موجودة فان المضى فى هـــذا الطريق سيكون سهلا ميسرا والوصول سيكون سريعا ·· أسرع من أى انسان آخر تحده مثله وقيمه ويقف ضميره حجر عثرة فى طريق الصعود الخسيس ·· ولهـــذا فأنا لا أعتبره ذكاء ·· والذكاء ليس قيمة مجردة ·· واذا كنا فى مجال الحديث عن الذكاء البشرى فيجب ربطه بالانسان ·· الانسان بعواطفه وقيمه وضميره ·· الانسان خليفة الله على الارض ·· الانسان صـــاحب الارادة المطلقة وأمامه طريق الخير وطريق الشر ·· كل منا يولد ومعه تركيبه البيولوجى المحمل بكل الغرائز والتى تدفعه منذ البداية بل وتلح عليه وتطالب بالتلبية المباشرة ·· وينمو الانسان وينمو لديه وجدانه وينمو معه الضمير الانسانى من خلال الاسرة والمجتمع ·· وينمو عقله فيتأمل بنفسه وببصيرته ويعرف طريق الله ·· ويتم تدريجا محاصرة الغرائز ووضعها فى مسارها الصحيح فى اطار القيم وبذلك تتحقق للانسان اللذة المتكاملة ·· والتحكم فى الغرائز ـ غرائز السلطة والجنس والمال والعدوان ـ يحقق للانسان مزيدا من الســـعادة ·· فبهذا التحكم يشعر بانسانيته ·· يتعرف على هويته وأنه ينتمى الى فصيلة البشر والتى تختلف عن فصيلة الحيوان ·· ويدرك الانسان أن الوصول الحقيقى سيتحقق بالمضى فى طريق الخير ·· أما اذا تجرد الانسان من عواطفه ·· من قيمه اذا مات ضميره لم تجد غرائزه من يردعها ·· ستجد أن طريق الخير سيقف أمام التلبية المباشرة ·· ولان الغرائز ملحة ·· ولانه لا يملك أسلحة ترويضها ووضعها فى مكانها الصحيح وفق السياق الاجتماعى فان السيكوباتى يمضى وبسرعة فى طريق الشر ··

ونعود مرة أخرى الى سؤال طرحناه فى البداية ·· هل التركيب التشريحى والفسيولوجى الانسانى لكائن ما يكفى لان نمنحه لقب انسان ·· ؟ الاجابة بالقطع لا ·· والناس معها الحق فى أنهـــا أحيانا تصف انسانا بأنه « مش انسان » ·· فهذا التعبير فى رأيى تعبير علمى وسليم ·· ان مصانع الاعضـــاء البشرية تستطيع أن تنتج الآن ـ وهى تنتج فعلا لطلبة الطب ـ نموذجا دقيقا لانســـان ·· ومصانع العقول الالكترونية تنتج عقولا تفوق عقول البشر فى الكثير من القدرات ·· ولكنها لا ولن تســـتطيع أن تصـــنع جهاز الوجدان ·· الانســـان اذا ماتت عواطفه فهو ليس انســـانا ··

الانسان اذا مات ضميره فهو ليس انسانا .. وبعض الحيوانات نستطيع أن نضعها في مرتبة أرقى منه .. انه حيوان الغابة .. اذا أردت مني أن أصف شخصا ما بأنه انسان فان أول شيء سأبحث عنه هو وجدانه .. عواطفه .. ضميره .. قدرته على الحب والعطاء .. قدرته على الانتماء .. قدرته على كبح ملذاته .. قدرته على الانصهار مع بني البشر وتفاعله معهم .. سأبحث عن الله في قلبه وعقله .. سأبحث عن كل هذا قبل أن أقول عنه أنه انسان .. تأمل حولك الآن لعلك ترى بعض حيوانات الغابة قد تسربت الى دنيا الانسان ..



مطبات فى طريق الخير

مازلنا فى اول الرحلة ·· الرحلة مع النفس ·· لم نصل بعد الى أعتاب العيادة النفسية ·· كل الذين تحدثت عنهم حتى الآن هم أنت وأنا وأصدقاؤنا وجيراننا وأقاربنا ·· وهم ليسوا مرضى حسب التقسيمات التى وردت فى أحدث كتب الطب النفسى ·· وقد تعجب من هذا ·· وقد تقول أن هناك عاهات واضحة فى بعض هذه الشخصيات ·· وقد تقول ان بعضهم يعانى ·· أو ليست المعاناة مرضا ·· والناس تعانى بسببهم أيضا ·· أفلا يكفى هذا لادخالهم فى زمرة المرضى ·· وقد تقول : أنا لم أجد نفسى بين هذه الشخصيات التى وصفتها ·· أو أن بعض هذه الشخصيات لم أصادفها ·· أو أن هناك انسانا أعرفه تجتمع لديه سمات من كل شخصية وصفتها ·· أفلا توجد تسمية له ·· ؟

وأنا معك فى كل هذه التساؤلات ·· بل فى حيرتك ·· وهى نفس حيرتى وحيرة الطب النفسى ··

وفى محاولة لكى أبدد بعض حيرتك وحيرتى الشخصية تعال ولنبدأ بسؤال هام وأول قبل أن نناقش بقية التساؤلات ··

السؤال هو (وهو فى الحقيقة مجموعة من الأسئلة تدور فى نفس المعنى) : ما هى سمات الشخصية المتكاملة ·· ؟ هل يوجد الانسان السوى تماما ؟ هل توجد النفس المستوية الملساء بدون مرتفعات ومنخفضات أو بدون عاهات حسب التعبير الذى استعملته أنت وكنت من قبلك أستعمله ·· ؟

فى الحقيقة أن هذا الانسان غير معروف حتى الآن ·· لم يولد بعد وأعتقد أنه لن يولد حتى يوم القيامة ·· والعلى القدير الذى

خلق النفس وسواها وهو يعلم سرها ونجواها وأسكنها الارض ترك لها حرية الحركة والتفاعل ·· ملكها زمام أمرها ·· لم يصبها فى قوالب ثابتة تحمل نفس الشكل ونفس السـمات ·· جعل نموها طبيعيا وتلقائيا وحرا ليشكل من خلال التفاعل بين المقومات الاساسية للانسان وهى تركيبه البيولوجى والوجدانى والفكرى ·· ولكى يحدث التفاعل بين هذه المكونات الثلاثة ولكى يحدث التفاعل بين الانسان وبين بقية البشر لابد من أن يكون هناك اختلافات نوعية وكمية ·· وهناك فرق بين البشر وبين الملائكة ·· بين الحياة على الارض والحياة فى السماء ·· فالانسان يملك الارادة ·· والحياة على الارض تتم على هيئة تفاعلات ·· ولهذا لا يوجد ما هو ناقص وما هو كامل ·· بل هى فروق نوعيـة وفروق كمية ·· فروق ضرورية لحدوث التفاعل البشرى ·· والانسـان اذا لم تتدخل الوراثة أو الطبيعة لاحداث تلف فى أى من مكوناته (وهذا وضع مرضى) فانه حر تماما ·· والجزء الواعى منه يتيح له القدر الضرورى والمطلوب من الاستبصار الذاتى وأيضا الادراك أو الرؤية الضرورية والمطلوبة لكى يتعرف على ما حوله ·· وله الوجدان الذى ينفعل به ويشعر ويحس لذاته وللآخرين ·· وله العقل ، وسمح له دون ما حدود أن يستخدم هذا العقل ·· والتصنيفات الانطوائية والقهرية والانبساطية ·· الخ ·· (وهى تصنيفة محدودة جدا) لا تعنى تصنيفا حسب ما تملك كل شخصية من سلبيات وايجابيات او تحديد لعاهاتها ·· بل هى فروقا فردية كمية ونوعيـة لمكونات الانسان ولا تحرمه من التفاعل الحر ولا تحد من ارادته بل تتيح له أن يحاول الوصول الى التكامل المنشود ويحقق معنى لوجوده ·· ولهذا يظل الانسان فى حالة سعى دائم وحركة مستمرة هابطة وصاعدة ولكن المنحنى فى مجمله يظل صـاعدا رغم العثرات أو المطبات ·· فمن خلال هذه العثرات تتولد طاقة يفجرها الانسان بنفسه ليصعد مرة ثانية ولكن بمعدل أقوى محافظا على استمراره ·· وأيضا لا يمضى الانسـان صاعدا فى خط رأسى ·· فالمنحنى العام للحياة ·· والذى يخضع له الجميع يهبط بالانسان ثانية وهو يقترب من شيخوخته حيث تهن أعضـاؤه حتى تخفت تماما ويقابل ربه ··

ولهذا لا يوجد معنى لكلمة انسان متكامل أو شخصية سوية ·· فهذا ليس هو الانسان ·· وهذا هو تركيب الانسان والذى قد يبدو معقدا ··

ولهذا أيضا يعانى الانسان ·· يعانى من صعوده وهبوطه ·· وأثناء الصعود والهبوط يعانى معه الناس ·· وهذا ليس مرضا ·· بل هذا هو الشكل الطبيعى للتفاعل ·· تفاعل الانسان مع نفسه ·· وتفاعله مع الآخرين ··

طريق الخير اذن ليس طريقا أملس مستويا ·· انه طريق توجد به مطبات ·· مناطق هابطة ·· لابد أن يتعثر بها الانسان ·· لابد أن تزل قدمه ·· أن يخطىء ·· أن يضعف ·· ثم ينهض ثانية ويكمل ·· وكما قلت فان تصنيفه الشخصيات لا يمكن أن تغطى كل البشر ·· بل هى محاولة من الطب النفسى لتجميع بعض السمات بعضها مع بعض لتصنع نماذج محددة قد يبدو فيها بعض التطرف وذلك لاننا حاولنا أن نجمع السمات المتشابهة فى اناء واحد ·· ولكن هناك درجـــات مختلفة ·· وليس من الضرورى أن تكون السمات التى تصف شخصية معينة متواجدة كلهـــا بنفس العدد وبنفس الدرجة فى شخص واحد ··

ولان العالم مازال قاصرا أمام أسرار النفس فهناك العـــديد من الشخصيات ·· هناك شخصية تجمع بين سمات متعددة متنافرة فى عدد من الشخصيات ··

وأيضا الانسان يتغير مع الوقت ·· يكتسب مهارات وخبرات ويستفيد من الاخطاء وتتغير أراؤه وينضج فكره ولهذا فقد يغير أكثر من مرة فلسفته فى الحياة ··

وأيضا هناك مواقف تمر بحياة الناس تجد فيها الانسان قد أخذ موقفا أو سلوكا لم يكن متوقعا منه فى حدود ما نعرف عن سمات شخصيته ··

من الصعب بل من المستحيل أن نتحدث بشكل تفصيلى ومحدد وواف عن شخصية الانسان ·· فقط نســـتطيع أن نتكلم بشكل عام ·· لاننا لا نعرف كل الحقيقة ·· أن كل نفس خلقها الله وحدة قائمة بذاتها ·· وهو الخالق لبلايين البلايين من البشر ·· فسبحان الخالق الاعظم ··

الرصاصة تستقر فى مخ القتيل ..

مهما كنت تملك من قدرة على الاحساس بمشاعر الاخرين والنفاذ الى أعماقهم ومعايشة الامهم ومعاناتهم فانك لن تستطيع أن تدرك وتستشعر هول وفظاعة ما يعانيه .. أن معاناته ذاتية جدا لا يقدرها الا من مر بنفس التجربة المؤلمة .. انك لا تستطيع أن تقول ببساطة أننى أعرف كم هو يعانى ويتألم لمجرد انك خضت من قبل بفترة ألم نفسى .. فكل الالام تحتمل جسدية أو نفسية الا الامه رغم انه نوع من الالام النفسية .. فقط اذا كنت عانيت من الاكتئاب فانني أستطيع أن أصدق انك تقدروتشعر تماما كم هو يعاني ويتألم وكيف يعيش انسان مصاب بمرض الاكتئاب . ولا بد من النهاية وأقول لك أن الانسان المكتئب هو الوحيد الذى يستطيع وهو فى قمة بؤسه وشقائه وضعفه أن يمسك مسدسا ويطلقه على رأسه وينهى حياته.. وهى لحظة يتجمع فيها كل حزن العالم ويأسه وظلامه لتحرك يد انسان لينهى وجوده المنتهى .. فهذه ليست هى لحظة موته الحقيقية .. انه الموت الثانى له أو الموت المادى الذى يصنعه بيده.. فهو قد مات فعلا بفعل الاكتئاب .. فقط هو يريد فى هذه اللحظة أن يقضى على شبحه المادى الذى لا داعى لوجوده . فلم يعد يمثل شيئا .. انه مجرد دمية .. هى ليست لحظة فقدان كامل للادراك والوعى كما يعتقد البعض والا لما أستطاع أن يمسك بالمسدس .. انه يستطيع أن يدرك وجود الشبح .. الدمية .. انه يستطيع أن ينظر الى المرآة فيفزع من أن هذا الجسد مازال باقيا .. ووعيه هنا يدفعه الى العجب كيف يستمر هذا الجسد .. ما المعنى لوجوده أو بقائه .. أن كل شئ بداخله قد مات .. فعلا .. وهذا الجسد انما يحيا بفعل الحياة الداخلية وما دام بداخله قدمات .. اذن فوجودهذا الجسدنكتة سخيفة.. مهزلة اخلاقية

.. انه يرى جسده منفصلا عنه .. بل جسد كريه لانه متمسك بالحياة رغم ان الاصل قد مات .. الحقيقة قد ماتت .. فلينه هذا الوجود غير الطبيعى .. فلينه الوجود غير الطبيعى لدمية لا فائدة من وجودها .. وتتحرك اصابعة بثبات شديد .. واصرار .. بوعى كامل للمناطق القاتلة فى الجسد يصوب طلقة واحدة فقط فهو يعرف أن واحدة تكفى فعلا .. (وليس مجرد جروح سطحية على الساعد أو بضعة أقراص من الاسبرين) ..

وبوعى كامل يرتب كل شيء .. يسدد ديونه .. يكتب وصيته .. ينتهى من بناء مقبرته حتى لا يفاجأ الاهل .. يختار مكانا بعيدا حتى لا يزعج صغاره .. لا يلمح أو ينوه لاحد ويجاهد ان يبدو طبيعيا فى اللحظات الاخيرة وربما يحرك عضلات وجه لترسم ابتسامة كانت قد اختفت منذ شهور طويلة .. ويحكم اقفال الباب خلفه حتى لا يتدخل أحد ويكون هناك احتمال لانقاذه .. وفى لحظة نادرة غريبة لا يعرف كنهها أحد حتى الان الا الله .. لحظة تصميم حاد من انسان فقد أرادته تماما ـ قمة تناقض غير مفهوم ـ لحظة شجاعة من انسان أغرقه اليأس تماما ـ قمة تناقض غير مفهوم ـ لحظة يتم فيها كل شيء بسرعة من انسان أصابه الشلل الكامل شهورا طويلة ـ قمة تناقض غير مفهوم ـ لحظة واحدة وتخرج الرصاصة لتستقر فى مخ قد قتل من قبل بفعل الاكتئاب .. وتنزف دماء لا معنى لها لتعلن عن نهاية جسد صاحبه قد مات منذ فترة ولم يدر به أحد .. فالناس عادة لا تشعر الا حينما يموت الجسد .. الناس عادة لا تدرك الا الموت الثانى .. انها النهاية المفزعة لـ ١٥٪ من مرضى الاكتئاب العقلى .. ٧٠٪ من المنتحرين هم من مرضى الاكتئاب .. وهناك ١٠٠ مليون مكتئب فى هذا العالم الذى نعيش فيه .. هل نشعر بهم .. هل نعرف انهم مصابون بأخبث الامراض .. هل نقدر ولو لدرجة بسيطة حجم الامهم ومعاناتهم .. كم من مرضى الاكتئاب يعيشون بيننا ونحن لا ندرى بهم .. ربما يعيشون معنا فى نفس المنزل أو نراهم يوميا فى مكان العمل .. أنها زحمة الحياة التى تجعلنا نلهث .. نتصارع .. لا نرى من حولنا .. لا نشعر أو لا نريد أن نشعر بأحد .. أحيانا تكون العيون مفتوحة ولكننا لا نرى أو أيضا لا نريد أن نرى .. كل انسان يهرب الى ذاته .. يهتم بنفسه فقط معتقدا واهما انه بذلك يحمى نفسه .. ينأى بنفسه عن زحمة الحياة .. تستغرقه الصراعات وينقطع نفسه لهثا وجريا .. والنتيجة أن يسقط ناس على الطريق دون أن ندرى بهم .. نلتف حولهم حين

تصاب أجسادهم ·· نحزن لصديق أصابه الشلل أو أصابته جلطة في القلب ·· ولا ندرى ان هناك أمراضا أشد خطرا وأكثر فتكا بحياة الانسان ·· أمراضا لو تم اكتشافها في وقت مبكر لأمكن علاجها والشفاء منها ··

نحزن لموت صديق أو قريب منتحرا أو عن طريق توقف أحد أعضائه ·· وقد تدمع لنا عين ·· ولكن سرعان ما تجرفنا الدوامة ·· تلهينا الصراعات ·· حتى يأتى علينا الدور ونسقط نحن أيضا

دعنا من النهاية ولنتعرف على البداية التي تقوم الى هذه النهاية المفزعة ··

البداية غريبة ولا يشعر بها الا صاحبها ·· يبدأ التأثير في حواسه ·· يفقد القدرة على التذوق ·· ليصبح فمه جافا لتوقف لعابه ··· يأخذ وقتا أطول في مضغ طعامه ·· لا يشتهى شيئا حتى ينسى تدريجيا معنى الاحساس بالجوع ·· ودون أن يدرى ينسى أن يأكل ·· واذا قدم له الطعام يأخذ منه أقل القليل ·· ودون ان يدرى أيضا يتحرك جسمه بحرية أكثر داخل ملابسه وقد يفقد خمس وزنه في شهور معدودة ·· ودون أن يشعر انه مكتئب قد ينبهه أحد (هذا اذا تنبه أحد) أن يعرض نفسه على الطبيب الباطني والذى يطمئنه أنه لا يعانى من أى خلل عضوى ·· وتتأثر بقية الحواس الاخرى ·· يفقد القدرة على الشم ·· لاتطرب أذنه لكلمة طيبة أو لموسيقى كان يحبها ويعشقها ·· يفقد قدرته على تمييز الالوان ينسحب اللون الرمادى على كل ما يراه وتدريجيا يصير اللون قاتما ··

وحواس الانسان ما هي الا وسيلة لنقل المؤثرات الى الداخل ·· الى الاحساس الداخلى ·· وفى واقع الامر فان حواس الانسان المكتئب تكون سليمة ·· ولكن الاصابة تأتى من الداخل ·· ان البداية الحقيقية هي فقدان الرغبة ·· فقد الاهتمام وهذا ينعكس على الحواس فلا يصير ما تنقله يمثل أى أهمية أو قيمة ·· لم يعد يؤثر أو يثير انفعالا ·· وقد يعجب هو في بداية الامر ·· يعجب لفقدان رغبته واهتماماته ·· لم يعد شيء يثيره ·· لم يعد شيء يمتعه ·· ويتحول تدريجيا الى انسان زاهد ·· يفقد الاهتمام بعمله ·· بالناس ·· بأقرب الناس لديه ·· وبذاته ·· فلا يعنيه مظهره ·· لا تعنيه مصالحه الشخصية ·· حتى يستوى المكسب والخسارة ·· ويبدأ التثاقل يزحف على جسده ·· فيصبح بطىء الحركة ·· بطىء

الكلام .. بطيء التفكير .. يفزعه قدوم الصباح فاليوم يصبح طويلا وثقيلا .. يريحه نسبيا قدوم الليل .. فلا شيء مطلوب منه الآن يذهب الى الفراش .. وفي الوقت الذي يكون فيه كل الناس يغطون في نومهم أي في الساعات الاخيرة من الليــل تتعلق عيناه بسقف الحجرة وعبثا يحاول أن ينام فلا يستطيع .. وتزحف عليه أشد الافكار سوادا .. ويبدأ بالسؤال الشهير لماذا أعيش ..! ماجدوى وجودى .. مامعنى الحياة .. نعمل ونشقى ونحارب ثم نموت .. لم كل هذا العناء .. ماذا فعلت في حياتي .. ماذا قدمت للآخرين .. ان وجودي لاضرورة منه .. وجودي عبء على الآخرين .. انني سبب شقاء هؤلاء الاحباء الذين يعيشون معي .. ان في موتي راحة لهم .. يا ليت الموت يريحني بزيارته .. وحين يؤذن الفجر ـ وهو يؤذن ومعظم مرضى الاكتئـــات مستيقظون ـ يرددون جميعا نفس الدعاء بطلب الموت العاجل من الله .. وتزحف الكآبة على قلوبهــم مع ظهور ضوء الصباح فهذا نذير بأن يوما جـــديدا سيعيشون ليعانوا فيه ..

ويدفعونه دفعا الى عمله من أجل لقمة العيش .. يذهب ووجهه مجهد ومتعب وحزين .. وقد تنهمر الدموع دون ما ســــبب .. ويكتشف أن أفكاره مشتتة .. انه عاجز عن التركيز .. انه غير قادر على العمل .. وهذا يعمق احساسه بالفشل وأنه لافائدة منه وأنه عبء على الناس ..

قد يدفعونه الى أن يذهب بعيدا ويروح عن نفسه .. فيرى الناس سعداء مستمتعين وهو عاجز عن مشاركتهم ، فيعمق احساسه بأنه شقي وتعيس ولا جدوى من حياته ..

ويظنون به علة بدنية .. ويدوخ بين الاطباء .. ولا جدوى .. ويبدأ الموت الداخلي تدريجا .. حتى يموت إحساسه بالحياة تماما .. يتوقف كل شيء .. ولا تتحرك عقارب الساعة من مكانهــا على الاطلاق .. وهنا يأخذ اول قرار منذ اكتئابه وآخر قرار في حياته .. قرار الموت الثاني .. هل تصدقون ان كل هــذا الهول ممكن تفاديه ببعض الاقراص وببعض الحب .. اللهم اني قد بلغت .. اللهم فاشهد .

المجانين .. لا يكذبون ..

كلمة « مجنون » ليست موجودة في قاموس المصطلحات الطبية .. ان أن الكلمة مازالت تستعمل فى جميع الاوساط غير الطبيــة وفى بعض الاوساط الطبية البعيدة عن فرع الطب النفسى ..

ومعروف أن المقصود بها هو الإنســان المصــاب بالمرض العقلى ، والذى يعرف طبيا باسم « الذهان » .

ولعل هذه الكلمة تثير الفزع عند بعض الناس ، فالصورة المرسومة فى الاذهان عن المجنون أنه ذلك الانسان المضطرب الثائر الذى يحطم ويعتدى على الآخرين ، ويهذى بكلام غير مفهوم ، وأنه يجب أن يعزل عن المجتمع فى احــدى المصحات العقلية .. وكان ولا يزال موقف المجتمع قاسيا ومتعصبا ضد المجانين نسقطهم من حساباتنا كبشر .. أى نسقط عنهم آدميتهم .. نتحاشاهم .. نهرب منهم .. باختصار نقيم حاجزا منيعا بيننا وبينهم ، فلا نريد أن نراهم ولا نريدهم أن يرونا .. لانريد أن نعرف أو نفهم عنهم شيئا فأمرهم لايعنينا .. واذا كان قدرنا أن يكون هذا المجنون ابنا أو أخا أو زوجا ، نلعن حظنا العاثر ، ونعتبر أن القدر قد حط علينا بكارثة ، وأننا أمام مشكلة لا حل لها .. وربما تمنينا من وراء قلوبنا أو فى عقلنا الباطن لو أن القدر يتدخل مرة ثانيه ، ويريحنا الى الابد عن طريق الموت من هذا الجنون ..

والحقيقة عن مرض الجنون أو المرض العقلى وحقيقة المجنون عكس مانتخيل .. فقط نحن لانريد أن نعرف أو أن نفهم نظرا لان المفاهيم القديمة الخاطئة قد تثبتت فى عقولنا ، وأصــبحنا نتشبث بها كما نتشبث بكثير من الاشــياء الخاطئة .. عجب حقا أمر العقلاء الذين

يتمتعون بالادراك السليم والقدرة على الفهم الصحيح ، حين ترفض عقولهم البديل الصحيح لمعتقداتهم الخاطئة ..

المجنون انسان يتمتع بآدميته الكاملة .. بقدرته على الانفعال ، بل هو أشد حساسية .. له ادراكه الخاص ورؤيته الذاتية المضطربة في بعض جوانبها والسليمة تماما في جوانب أخرى منها ، تماما كما للعقلاء ادراكهم الخاص ورؤيتهم الذاتيه ، والتي تختلف من انسان لآخر ، والتي تكون صحتها محل شك أحيانا اذا تعارضت وجهات النظر .. وللمجنون أيضا مفاهيمه الخاصة ، والتي يرى الطبيب الجانب المرضي في بعضها ، ولكن أيضا لكل انسان مفاهيمه الخاصة ومعتقداته وآراؤه وفلسفته التي قد لا يشاركه أو يتفق معه فيها أحد ..

ولاحك لك تجربتي مع عالم المجانين .. تجربة عمرها أكثر من عشر سنوات ، عشتها في كل يوم معهم ومن أجلهم .. تجربة عشتها وأعيشها بعقلي وحواسي .. وقبل أن أحكي لك عن صور الاضطراب في هذا العالم اليك مايلي : لم أر مجنونا يكذب أو ينافق أو ينصب أو يخدع أو يغش أو يدعي أو يبالغ .. لم أر مجنونا يمتلىء بالحقد أو الكراهية .. لم أر مجنونا يحاول أن يضع قناعا على وجهه أو يزيف حقيقته .. لم أر مجنونا يحاول أن يؤذي عن عمد أخاه الانسان .. لم أر مجنونا يرتشي أو يزور أو يسطو على حق انسان ..

المجنون انسان صادق مائة في المائة .. انه يخرج وبمنتهى الشجاعة كل محتويات عقله وقلبه ..

ولنعد قليلا الى عالم العقلاء .. وسأدعك أنت بنفسك لتتأمل من حولك ممن تعتبرهم يتمتعون بالعقل السليم . هؤلاء الذين لاتصنفهم كمجانين وفق تصورك القديم الخاطىء عن الجنون .. ستجد بشرا يتمتعون بحسن المظهر ، ويجيدون التحدث بذوق وتنميق وبمنتهى المعقولية .. يبتسمون برقة ويتصرفون بأدب متناه .. حاول من فضلك أن تنظر الى أبعد من ملابسهم النظيفة .. تذكر بعض خبراتك معهم أو أقاصيص سمعتها عنهم .. كم منهم كاذب ومرتش ونصاب ومزور ومخادع .. كم منهم يمتلىء حقدا وكراهية . ولا يتورع عن ايذاء أخيه الانسان من أجل أطماعه وشهواته .. أليست هذه بعض الصور الفعلية الحقيقية في عالم العقلاء ..

ان مشكلة المجنون مع نفسه .. أنه لا يتعرض لاحد من حوله .. بل هو ينسحب لعالمه الخاص .. انه يعيش في عالم خاص به من

صنع خيالاته وأوهامه .. واذا كان هناك ثمة اتصال بينه وبين الواقع الذى يعيش فيه ، فذلك من خلال الاجزاء السليمة من ادراكه وتفكيره .. وفى كثير من الحالات تكون هذه الاجزاء السليمة كافية لأن يعيش بشكل أقرب الى الطبيعى مع الناس ويحاصر هو بنفسه أوهامه وخيالاته محتفظا بها لنفسه بل ويجاهد لاخفائها عن الناس حين يدرك أنها تجعله مثارا لسخريتهم ..

ورغم أن العلم الحديث أثبت بشكل أصبح غير قابل للشك، أن الاضطراب العقلى يحدث نتيجة لاضطرابات كميائية فى بعض مراكز المخ ، الا أنه لم يقدملنا تفسيرا مقنعا للاعراض المرضية والاشكال التى تبدو بها .. ونحن نسمى هذه الاعراض والظواهر اضطرابات لانها أعراض وظواهر خاصة بهؤلاء الناس ـ أى المجانين ـ ولا يشترك معهم فيها بقية الناس ـ أى العقلاء ـ ..

واذا تأملنا هذه الاعرض والظواهر ، فسنجد أنها تستمد أصولها ومادتها من التفكير والادراك الانسانى .. تفكير الانسان العادى.. فلا شىء غريبا وجديدا الا الاسلوب والصيغة المستحدثة ..

وكما قلت فان العلم توصل الى الحالة الكيميائية غير الطبيعية التى تؤدى الى هذا الموقف « رغم أننا لم نعرف بعد لماذا يحدثهذا الاضطراب الكيميائى : أهو بفعل الوراثة او البيئة أو كلتيهما» .. ومن خلال معرفة الوضع الكيميائى غير السليم ، أمكن اكتشاف العقاقير التى تصلح من هذا الوضع وبهذا تتحسن أو تشفى هذه الاعراض ..

ورغم أنه فى بقية فروع الطب كانت معرفة سبب المرض ونوعية ما يحدث من اضطراب كيميائى وباثولوجىسببا فى تفسير الاعراض والظواهر ، فان هذا الوضع المثالى لم يتحقق بعد فى مجال الطب العقلى ، فمعرفة السبب لم تشرح تفسير حدوث العرض .

وأشهر صور الجنون مرض يعرف بالفصام أو « الشيزوفرنيا » .. والفصام معناه تشتت وتفتت مكونات النفس .. حالة طلاق بين التفكير والوجدان وبالتالى يختل شكلالسلوك وقد تنعدم فيهالارادة الى الحد الذى يعجز فيه الانسان عن تحريك جسمه ، فيبقى ثابتا لا يتحرك من مكانه ، ويترك أعضاءه (رأسه أو أطرافه) لمن يحركها فى أى وضع دون تدخل منه ..

هذا كله يؤدى الى حالة عامة من الانفصال عن الواقع تماما .. واللجوء أو الهروب أو الانزلاقا فى عالم خاص مختلف ، يرتبه له تفكيره وتصوره له حواسه .. ومادام أنه عالم خاص منفصل عن

العالم الحقيقي .. عن واقع الناس . لهذا فهو يتصرف بحرية تامة .. يسلك كما يحلو له حتى ولو تجرد تماما من ملابسه ..

يرى أشياء لا وجود لها .. يسمع أصواتا منبعثة من لا مصدر .. هو وحده يرى ويسمع .. علم التشريح وعلم الفسيولوجي يقولان : ان عصب العين وعصب السمع يلتقطان المؤثرات السمعية والبصرية من خارج حدود الانسان .. وتنقل هذه المؤثرات على هيئة ذبذبات كهربائية الى مراكز السمع والبصر في المخ . ولكن في حالة مريض الفصام فانه يرى ويسمع دون وجود هذه المؤثرات .. بل انه يستطيع أن يصف لك ما يرى ويردد لك ما يسمع .. وقد يدخل في حوار مع من يراهم ويسمعهم .. انهم يتحركون أمامه ويتحدثون اليه .. يمتدحونه أو يذمونه .. يوجهون اليه الأوامر .. هل الاضطراب الكيميائي ينبه مباشرة مراكز البصر والسمع في المخ فيرى المريض ويسمع دون وجود المؤثرات الخارجية ؟ .. ربما !! ولكن العلم لم يثبت هذا حتى الآن ..

ويزيد من انفصاله عن الواقع أنه يشعر بظواهر تبدو غاية في الغرابة .. يتملكه اقتناع راسخ بأنه على اتصال بالسماء .. انه يتلقى اشارات والهامات تطلعه على أسرار الغيب المجهول .. ان له قدرة على قراءة أفكار الناس .

كل هذا يضعه في وضع مميز يشعر به ويتباهى .. وربما يشعر أنه ضحية .. ان عيوننا تراقبه وتتبعه .. ان جريمة تحاك للخلاص منه .. ان الناس تقرأ أفكاره وتذيعها .. أو انهم يسرقون أفكاره .. ان الاذاعة والصحف تتحدث عنه عن طريق رموز هو وحده يفهمها .. وهنا ينتابه القلق والخوف والتوتر .. العلم يقول: ان هذا يحدث نتيجة تفاعلات كيميائية .. والعقاقير فعلا تقضي على هذه الاعراض .. ولكن ما سبب هذا الاضطراب الكيميائي ؟ .. هل يحدث نتيجة لصراع تعرض له هذا الانسان .. صراع جعله ينهار لعجزه عن التكيف مع الواقع .. صراع أحدث هزة في التوازن الكيميائي فأحدث اضطرابا ساعد المريض على الهروب بجلده الى عالم الخيالات والمعتقدات الوهمية .. هل هذه الاوهام هي الخيوط التي يتشبث بها وتجعله لا يفقد صلته تماما بعالم البشر .. أم أنها على العكس هي الدروع التي تحميه من عالم البشر الذي ضغط عليه وفتت طاقاته النفسية ، فراح يلمها من جديد ويشكلها بطريقته الخاصة ويتفاعل ويتجاوب معها .. ان هذا التفاعل والتجاوب الحي مع هذه الاوهام يؤكد له أنه مازال حيا .. انه لم يمت بعد من وطأة

ضغط الواقع عليه ·· أم أن اللجوء الى عالم الوهم هو حالة ثورة على الواقع المزيف الذى نعيش فيه على حد قول الطبيب النفسى الامريكى زاس ·· ان زاس يرى أن المجتمع هو المريض ·· وان الجنون موقف صحى ··

على أى حال فان عالم المريض العقلى ملىء بالاحاسيس والانفعالات ·· عالم انسانى ·· المريض العقلى يستشعر الالم ويتعذب حتى فى عالمه الخاص ·· ويزداد عذابه وشقاؤه بالموقف اللا انســـانى من بعض العقلاء ··

العقاقير وحدها لا تكفى ·· المريض العقلى يحتاج الى الحب ·· الى الفهم ·· الى الاقتراب الانسانى ·· كل هذا يضاعف من التأثير الفعال للعقاقير ·· بدلا من أن نبعده عن حياتنا يجب أن نمعن فى شده الى الواقع ·· الى ملء فراغه بالعمل ·· بالهواية ·· بخلق اهتمامات مشتركة معه ·· ان المآسى المفجعة نراها داخل أسوار المصحات العقلية ·· العــــالم المتحضر بدأ يغلق هذه المصحات حين اكتشف أنها تساعد على تفاقم وتدهور المريض ··

وليكن السبب فعلا اختلالا كيميائيا وان العقاقير تصلح من شأن هذا الاختلال ·· ولكن الحب أيضا يساعد فى الاصلاح الكيميائى ·· بل يفعل ما هو أكثر من ذلك ·· انه يعيد للمريض الامل فى الحياة مع أخيه الانسان ·· بلا خوف ·· بلا صراع ·

صاروخ حارق يطلقه الفنـان والمجنون



رأينا فى الفصل السابق آن الجنون هو انفصال عن الواقع .. اللجوء الى عالم الوهم ، أو دعنا نقول الى عالم خاص يصنعه الانسان المريض بنفسه ، فينطلق تفكيره بلا قيود تحده ، فيصور له ما يشاء من معتقدات ويصنع لنفسه رموزا وشفرة لا يفهمها الا هو ، ويرى الاشـــياء من مناظير خاصـــة فيسلسل الحقائق ويرتب المواقف

ويستخلص نتائج تبدو للانسان الطبيعى غير معقولة أو غير مفهومة .. وبهذا تنقطع وسائل الاتصال بينه وبين الناس ، ويصبح وكأنه يتكلم بلغة خاصة لا يفهمها من يعيشون معه .. حتى الاتصال عن طريق الاشارات ينعدم أيضا ، لأن الاشارات لها معان ورموز مختلفة عنده .. وبهذا تزيد عزلته .. ولعل الهلاوس السمعية والبصرية تنشأ للقضاء على عزلته .. لكى تظل حواسه تعمل ، فيرى ويسمع كما يحلو له ، وكما يتفق مع معتقداته .. فهذه المرئيات والصوتيات تتعامل معه ، وتتفق مع ما يذهب اليه تفكيره من وهم وخيال ..

وسواء اذا كان هذا الاضطراب داخليا أوليا أو اذا كان ثانويا بمعنى أنه نتيجة لضغوط واضطراب الواقع الذى يعيش فيه .. سواء هذا أو ذاك ، فان العالم الخاص للمجنون يستمد عناصره من الواقع المادى والفكرى والمعنوى الذى يعيش فيه .. فلا شىء مستحدث الا الشكل والتركيب والترتيب وما ينتج عن ذلك من نتائج ..

ولنعد الى عالم العقلاء ولنتأمل ما فيه من فكر وفن وسلوك ، ونحاول أن نعثر على ثمة صلة تربطه بهذا العالم الذى نفزع منه .. عالم المجانين ما دمنا قد اتفقنا على أن العناصر التى يتكون منها عالم الجنون هى نفس عناصر الواقع الذى يعيش فيه العقلاء ..

ألم تقرأ عملا أدبيا ، وشعرت بعد قراءته أنك لم تفهم شيئا .. ألم تتعثر أثناء القراءة واصطدمت بعبارات وجمل غير متجانسة ولا يحكمها التسلسل المنطقى أو الطبيعى (من وجهة نظرك) فترى أنه لا ترابط ولا تسلسل وربما تعيد القراءة مرة ثانية لعلك تعثر على فكرة أو هدف ، فتكتشف أن الابطال يمشون على رؤوسهم ويتحركون كالبهلوانات أو الاجسام المسحورة فلا ارتباط بالزمان أو المكان .. فالزمن نسبى والمكان لا معنى ولا ضرورة له .. والحياة والموت مواقف وليست حالة معينة .. والكلمة حرة تماما على الشفاه .. وربما لا كلمات ، وانما عيون تتأمل وترى ما يحلو لها ، وقد ترى ما لا تراه عين أخرى .. لماذا يلجأ بعض الادباء الى هذا الاسلوب أو هذه الطريقة لصياغة أدبهم وفنهم .. ولماذا هجروا الحدوتة التى تمضى على طريقة الشاطر حسن .. لماذا يصورون لنا عالما لا يختلف اطلاقا عن عالم المجانين ويريدون أن يخرجوا منه أو يخرج الناس منه بهدف أو قيمة أو معنى .. وربما يقول بعض هؤلاء الادباء نحن لا نريد من أحد أن يخرج بشىء بل نحن نسجل

موقفا .. ننقل صورة نراها .. وهذه الصورة مطابقة للواقع من وجهة نظرنا .. هكذا هوشكل العالم الحقيقى .. وهكذا يفعل الرسام أيضا .. ان خطوطه المتشابكة وبقعه المتنائرة المتداخلة لا تكون وجها أو حديقة أو نهرا .. لم يعد الرسام يقف أمام منظر جميل وينقله لنا .. لم تعد مادته الطبيعة أو الاشكال بل أصبح يغمس ريشته فى المعانى .. فى داخل النفس ويخرج لنا بعد ذلك بهذه الخطوط والبقع التى قد نراها ، فنقول انه لاشكل لها .. ولكنها عنده ترمز الى معنى .. وربما لا يكون معنى محددا .. فهو أيضا كالكاتب لا يحكى عن موقف وانما يسجل .. يسجل معانى متشابكة ومتداخلة وأيضا متنافرة ..

وهم بلا شك صادقون وهم يعبرون .. وهم عقلاء اذا استعملنا أجهزة الكشف والعلامات الطبية المسجلة فى كتب الطب النفسى ..

وأنا أسجل فيهم هنا رأيي الشخصى من خلال معايشة شخصية لبعضهم .. ومن خلال القراءة عنهم ولهم .. من خلال تحليل أعمالهم .. من خلال معلوماتى عن النفس البشرية .. وأيضا من خلال حبى لهم ..

لكل انسان رؤية خاصة .. فكر خاص .. وجدان خاص سواء اذا كان أميا أو على أعلى درجات الثقافة والعلم .. سواء لم يغادر قريته طوال حياته أو طاف بالعالم كله .. وعناصر الفكر والوجدان واحدة عند كل البشر .. ولكنها تتشكل حسب شخصيته .. تاريخه .. فكره .. وجدانه .. هناك درجات من النضج .. وهناك نضج تلقائى أى حتمى يمر به الانسان متأثرا بالواقع المحيط به وخبراته الذاتية .. وهناك نضج ايجابى .. بيد الانسان .. وهناك انسان يقف عند حد معين من درجات النضج .. وهناك انسان يستمر نضجه فى اطراد الى ما لا نهاية .. والنضج الفكرى يمضى جنبا الى جنب مع النضج الوجدانى .. والادراك والرؤية هما انعكاس لفكر الانسان ووجدانه .. والنضج يؤدى الى وضوح الرؤية .. النفاذ الى الاعماق .. اكتشاف العلاقات المعقدة للاشياء والتى لا يراها الاقل نضجا .. ولا يقف الامر عند حد الاكتشافات .. بل يمكن أن تكون هناك قدرة على الخلق .. على البناء .. على اعادة ترتيب وتركيب وتشكيل العناصر .. رؤية جديدة للحياة .. مفهوم جديد للحياة .. تصور جديد للعالم .. رأى شىء جديد معاناة مخالفة لما هو قائم .. مغاير للواقع ..

هذا هو الفنان ·· أمامه كل عناصر الحياة تماما كما هي أمام أي انسان ·· ولكن من خلال نضجه الفكري والوجداني ، فانه يرى من هذه العناصر ما لا يراه بقية الناس ·· يفهم المعادلات الصعبة والمعقدة ·· يدرك معاني الرموز ·· ثم تأتي مرحلة يختلف فيها العالم عن الفنان ·· العالم يجمع الجزئيات ويرتبها ، ثم يختبر هذا التصور الذي افترضه للعلاقة بين هذه العناصر والجزئيات ·· والتجربة تجعله يصل الى النتيجة ·· وحين يعلن نتائجه على الناس مدعمة بالتجارب لا يحدث تصادم ·· أما الفنان فعنده جهاز خاص ·· معمل داخل غير مرئي ·· ليس من صنعه بل هو هبة محضة خالصة من عند الخالق ·· ليثب فورا الى الحقيقة ·· الى واقع جديد يبنيه ويفرزه لنا ، سواء قبلناه أو رفضناه ·· قد لانفهمه اذا حاولنا أن نناقش جزئياته ونرتبها حسب ما تعودنا ·· وهنا الصعوبة ·· نحن لانفهم ولا نستوعب الا بالإسلوب الذي تعودنا عليه ·· وهو أسلوب التسلسل الموضوعي واستخلاص النتائج من التجارب المركبة ·· ولكن الابداع الفني قفزة تفوق قدرة الانسان العادي ·· ولهذا نشعر أننا نلهث ونحن نمضي في قراءة هذا العمل ·· أو تزوغ أعيننا ونحن نتطلع الى هذه اللوحة ·· ولكن مشكلة الفنان أنه صادق وخاصة مع فنه ·· كمن يقول الحقيقة أيا كان وقعها وأمره على الله ·· يقولها بطريقته الخاصة ·· فهو لايستطيع أن ينقلها الا بالشكل الذي رآه بها وبالصورة التي بناها بها ·· ولهذا فقد يسقط كثيراً من الانماط المادية والمعنوية التي اعتاد عليها البشر ·· قد يسقط أهمية الزمن ·· أهمية المكان ·· الكلمة ·· والكلمة وحدها كفيلة بالتعبير عن المعنى ·· ولا أهمية للتسلسل ·· والخيوط تتحرك بحريتها لتشكل ما يراه ·· فحالة الحزن ليس من الضروري أن تعبر عنها دموع مرسومة ·· والفرحة ليس من الضروري أن تعبر عنها شفاه منفرجة ·· والهدوء ليس من الضروري أن يكون مرادفا للنهر ·· فالرسام هنا أيضا يسقط الانماط الكلاسيكية للرمز ··

ما الفرق بين المجنون والفنان ·· كلاهما يرى ما لا يراه الانسان العادي ·· يتخيل أشياء بعيدة عن الواقع ·· كلاهما ينقلها الينا دون ما تسلسل ·· كلاهما غير ملتزم بالانماط المعتادة ·· كلاهما يخرج علينا بما هو صارخ وخارق ومثير كلاهما يثير في نفوسنا الفزع أحيانا ، المجنون بسلوك متطرف ، والفنان أيضا بكلمات وخطوط غاية في التطرف ··

كلاهما يكون أحيانا غير مفهوم لدينا ٠٠ قد يعيش الفنان في عصره معزولا ٠٠ والفرق بين عزلة الفنان وعزلة المجنون أن الفنان برؤيته الجديدة يريد أن يشد الناس اليه ٠٠ الى واقعه الجديد ٠٠ الى العالم الجديد ٠٠ أما المجنون فهو يهرب من عالمه ٠٠ الفنـــان يتحدى ويناضل ٠٠ والمجنون ينهزم وينسحب ٠٠ الفنان قادر على البناء ٠٠ على الخلق ٠٠ وذلك من أجل الحياة ٠٠ هذه القدرة تعوز المجنون ٠٠ فداخله يتداعى ٠٠ داخله منهار ٠٠ ثورة الفنان عالمية ٠٠ وثورة المجنون ذاتية ٠٠

ولكن ٠٠

كلاهما ينفعل الى آخر درجه من أوتار أعصابه٠٠من آخر أعماق وجدانه ٠٠ جذوة الانفعال دوما مشتعلة ٠٠ متوهجة ٠٠ كلاهما يتلظى بالوهج ٠٠

لا تحسبن الفنان سعيدا ٠٠ لا تحسبن المجنون سعيدا ٠٠ كلاهما يعاني ٠٠ معاناة لا تتوقف ٠٠ معاناة أثناء النوم وأثناء اليقظة ٠٠ معاناة ترهق وتجهد أكثر وأكثر جهازهما العصبى ٠٠ الفنان يعانى من أجلنا ٠٠ من أجل الدفاع عن رسالته الجديدة ٠٠ والمجنون يعانى من أجل ذاته المتداعية ٠٠ ولهذا اعذروا الفنان اذا تطرف أحيانا فى سلوكه ٠٠ انه لايعبث ٠٠ انه يريد أحيانا أن يريح جهازه العصبى حتى يستطيع أن يواصل الرحلة ٠٠

واعذروا المجنون اذا اضطرب سلوكه ولخبط نظام حياتنا٠٠فهو أيضا مجهد ويريد أن يستريح ٠٠ يريد من يريحه ٠٠

رغم اختلاف أهدافهما ٠٠ فكلاهما له عالمـه الخـاص ٠٠ ادراكه الخاص ٠٠ رؤيته الخاصة ٠٠ أسلوبه الخاص فى التعبير عن ذاته ٠٠ أسلوب قد يستعصى على الانسان العادى فهمه ٠٠





● « الجنون فى العظماء يجب الا يمر دون ملاحظة او تعليق »

« شكسبير »
هاملت ـ الفصل الثالث

الموسيقى والجنون

هل هناك حقا شعرة دقيقة تفصل بين العبقرى والمجنون ·· ؟ هل أحيانا أو كثيرا ما تسقط هـذه الشـعرة ويتحول العبقرى الى انسان مجنون ·· أم أن هذه الشعرة غير موجـودة أساسا وبذا تصبح العبقرية شكلا من أشكال الجنون أو الجنون مظهرا من مظاهر العبقرية ··

هناك العديد من الابحاث التى قام بها الاطباء النفسيون فى العالم لدراسة مدى انتشار المرض العقلى بين العباقرة فى شتى المجالات ، وخاصة بين المؤلفين الموسيقيين ·· وهناك أيضا دراسات اشتملت أيضا على الرسامين والشعراء والكتاب وحتى العلماء والمخترعين ·· ولعل من أمتع القراءات تلك التى تتناول حياة عباقرة العالم ·· والمثير أن حياتهم كانت غريبة فعلا ·· وكانت قصيرة أيضا ·· واذا كان كل ما كتب ونقل عنهم صـادقا فان حيـاة الكثير منهم كانت تتسم بالشذوذ ·· والعبقرية فى حـد ذاتها نوع من الشـذوذ ·· انه شذوذ عن القاعدة ·· وشذوذ احصائى أيضـا ·· فالعبقرية ظاهرة غير متكررة ·· غير موروثة ·· أيضـا قصيرة الاجل ·· بعضهم يموت منتحرا ·· وبعضهم يموت بالمرض فى سن مبكرة ·· ومعظمهم عانى من المرض الجسدى ·· لم يعرف عن أحدهم أنه كان رياضيا أو كان مهتما بصحته ·· والكثير منهم عانى من التقلبـات النفسية وخاصة أصحاب المواهب الفنية ·· والعبقرية العلمية هى نوع من الذكاء ·· ذكاء الملاحظة والبحث ·· أما العبقرية الفنية فهى الموهبة ·· وقديما قالوا ان ما بين الذكاء والموهبة قنطرة وما بين الموهبة والجنون شعرة ·· ولعل هذا هو ما دفع شكسبير الى أن

يقول فى رائعته هاملت (الفصـــل الثالث ـ المنظر الاول) ـ ان الجنون فى العظمـــاء يجب الا يمر بدون ملاحظة أو تعليق ·· والعالم الالمانى أرنست كريتشمر يرى أن نسبة انتشار الامراض النفسية والعقلية بين المبدعين والعباقرة أعلى من نسبة انتشارها بين الافراد العاديين ·· وهذا عكس ما نعـــرف عن المرض العقلى بالذات اذ أنه يعطل القدرات ·· أما الطبيب النفسى الانجليزى سليتر فقد قام بالعديد من الابحاث وأكد أن العبقرية لا ترتبط بأى خلل ·· أو اضطراب عقلى ·· ولكنـــه وجد أن بعض أنواع الشخصيات تساعد على ظهور بعض القدرات ومن أهمها الشخصية الدورية التى يتأرجح مزاجها بين الانبساطية والاكتئابية · وهذا الرأى ليس حديثا بل يرجع الى عصر أرسطو ·· فقد لاحظ أرسطو أن معظم السياسيين والفلاسفة والشعراء يميلون الى المزاج المتقلب بين الاكتئاب والمرح ·· ولقد لاحظ سنجر سنة ١٩٣٢ أن التقلب المزاجى ينتشر بشكل أوضح بين المؤلفين الموسيقيين ·

ولقد ظهر حديثا (١٩٧٧) كتاب بعنوان : « المخ والموسيقى » ·· ويحتوى هـــذا الكتاب على فصـــل رائع بعنوان : « المرض العقلى والموسيقى » كتبه أستاذ الطب النفسى بجامعة برمنجهام بانجلترا الدكتور « ترثون » على مدى عشر سنوات قام المؤلف بدراسة حيـــاة كبار الموسيقيين العالميين الذين اشتهر عنهم أنهم كانوا يعانون من الاضطرابات النفسية ودرس مدى تأثير هذه الاضطرابات على قدراتهم الموسيقية الخلاقة ··

وجد ترثون أن الكثير من المؤلفين الموسيقيين كانوا يعـــانون من مرض الاكتئاب المتكرر ·· وبعضهم كانت تنتابهم فترة مرح أو هوس بين نوبات الاكتئاب ، وأن أروع انتـــاجهم كان فى هذه الفترات البينية بينما كان انتاجهم يقل أو ينعدم فى فترات الاكتئاب المرضية الشديدة ··

وصف الفنان الموسيقى ريمسكى كورساكوف كيف أن حيويته الموسيقية تتضاءل فى حالات الاكتئاب ·· كتب يقول : « فى بداية شهر سبتمبر وذات صباح رقيق صـــحوت على تراخ شــــديد فى أعضائى مصحوب بضغط على رأسى واضـــطراب فى أفكارى ·· وانتابتنى حالة من الخـــوف حتى أننى فقدت شهيتى تماما وفضلت العزلة ، وأصبحت أحاسيسى باردة تجاه الموسيقى · وانشغلت ببعض الافكار الدينية والفلسفية » ·· ولكن يبدو أن هذه الفترات التى تبدو خاملة كعبه رقاد الطيور فوق البيض حتى يفقس ·· ففى هذه

الفترات يقوم المؤلف بالتجميع والتخزين والتى تظهر بعد ذلك فى فترة الانتاج ..

ويتضح هذا أيضا فى خطابات العديد من الموسيقيين التى كتبوها عن أنفسهم وعن أعمالهم ..

يقول الجار فى أحد خطاباته التى كتبها لصديق له وهو مكتئب «بالرغم من أننى هجرت الموسيقى فاننى أحس أنى مريض بها .. وأنى على اتصال بها كل الوقت » ..

ويقول مايكل كنيدى : ان فترات الابداع الموسيقى عند الجار كان يسبقها فترات اكتئاب حادة .. وفى سنة ۱۹۰۷ مر الجار بحالة اكتئاب شديدة أعقبتها فترة نشـــاط حاد أنتج فيها سيمفونيتين وكونشرتو .. وهذا يؤكد أن الجار كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدورى .. فقد كان يصاب بفترات اكتئاب يشـــعر فيهـا بالحزن والمرارة واليأس ويتوقف فيها تماما عن العمـــل ثم يعقبها فترة مرح وسعادة ونشاط زائد تشهد له انتاجا غزيرا .

والمؤلف الموســـيقى وارلوك كانت تجتاحه حالات اكتئاب حادة تستمر لعدة أسابيع .. كتب وارلوك خطابا فى شهر يونية ۱۹۱۸ الى صديقه كولن تايلور يصف فيه حالته قائلا : «أنا حزين جدا .. احس أننى تفتت واننى عقيم ولا جدوى منى فأنا لا أستطيع كتابة ملحوظة موسيقية واحدة » .. وبعد شهرين من كتابة هذا الخطاب ألف وارلوك فجأة عشر أغنيات فى أسبوعين ..

ولقد كان الاكتئاب العقلى عنـــد وارلوك عميقا وأدى الى انتحاره بعد ذلك ..

والحالة النفسية للمؤلف الموسيقى تنعكس على أعماله .. وخاصة حالات الاكتئاب ففى الحركة السادسة من رباعية بيتهوفن أوبرا (۱۸) التى ألفها بين عامى ۱۷۹۸ و ۱۸۰۰ والتى أسماها « الاكتئاب » توجد ستة أجزاء تتعاقب فى البطء والاسراع .. والاجزاء البطيئة تعكس جوا من الانقباض والكآبة . والاجزاء السريعة تعكس جوا من المرح والانتعاش .. هذه الحركة التى خلدت اسم « الاكتئاب » يتضـــح فيها حقا تقلب الحالة الانفعالية ما بين الاكتئاب والمرح ولعل هذه الحركة توضح طبيعة الحالة النفسية لبيتهوفن والتى كانت تتسم بالدورية ..

وحالة روبرت شومان بلا شك هى أحسن الحـــالات التى تمثل التقلبات المزاجية وبالاصح فهو شخصية دورية مثالية .. ولقـــد

وضع الطبيب النفسي سليتر برسم بياني العلاقة بين تقلبات شومان الانفعالية وانتاجه ·· ومن المثير أن هذا الرسم قد أظهر فعـــلا أن فترات الانتاج لشومان كانت تسبقها فترات اكتئاب طويلة ··

ومن المؤلفين الذين عانوا من الاكتئاب الذى حطم حياتهم وقضى على قدراتهم الابداعية الفنان ميل بالاكريف الذى هجر الموسـيقى فجأة وهو فى سن الرابعة والثلاثين وعمل كاتبا فى محطـــة سكة حديد وتدين بشدة واستمرت حالة الاكتئاب عنده لمدة ٤ سنوات··!

ويقال أن اليوم الذى قرر فيـــه ترك الموسيقى كان يوم احتفاله بذكرى وفاة أمه والتى ماتت وعمره عشر سنوات ·· ويعتقد الاطباء النفسيون الذين درسوا تاريخ حيـــاته أن حالة الاكتئاب لازمته بشكل متقطع بسبب وفاة أمه (هنـــاك أبحات حـــديثة تؤكد أن الانسان يصبح أكثر عرضه للاكتئاب اذا فقد أمه فى سن الطفولة)

وشفى بالاكريف من اكتئابه فجأة واستأنف الموسيقى حتى فرغ من أوبرا « تامارا » والتى كان قد تركها ناقصة حين داهمته حالة الاكتئاب ··

ولكنه وقع فريسة للاكتئاب والديون مرة أخرى حتى طرد من قيادة الفرقة الروسية ··!

ومن الحالات المعقدة والتى كانت مجالا للعـــديد من الدراسات النفسية والتشخيصات المختلفة بين الاطبــــاء هى حالة الموســيقار روسينى (١٧٩٢ – ١٨٦٨) ··

فى سن الســـابعة والثــلاثين كان روسينى قــد أنهى تأليف ٣٦ أوبرا ·· وفى عام ١٨٢٩ أنهى حياته كمؤلف أوبرالى ·· وظل ثمانى سنوات صامتا تماما ·· ثم عاوده بعض النشاط لمدة ٥ سنوات ولكنه لم يستطع أن يقوم فيها بعمل كبير ··

هذا التوقف المفاجىء لقدراته الخلاقة فسره شـــوارتز المحلل النفسى بأنه نتيجة لحالة الاسى والحزن العميق التى أصيب بها بعد موت والدته فى عام ١٨٢٧ ·· ولقد تجـــدد حزنه بعد ذلك بوفاة زوجته الاولى ايزابيلا كولبران بالرغم من أنه كان منفصلا عنها عدة سنوات قبل وفاتها ·· والغريب أن أم روسينى كانت مغنية أوبرا وكذا زوجته ايزابيلا التى غنت ما لا يقل عن عشرة أوبرتات لروسينى نفسه ··

ويرى المحلل النفسى شوارتز أن روسينى كان يحمل لأمه عواطف متناقضة من الحب والكراهية وكان ملتصقا بها التصاقا غير طبيعى فى حياته ··

ومشاعر الحب والكراهية لديه منعته من أن يرثيها بطريقة صحية بعد وفاتها ٠٠ ويفسر رفضه للتأليف الموسيقى بعد ذلك على أنه تعبير عن غضبه اللاشعورى تجاه أمه التى هجرته بموتها ٠٠

أما العالم ريبولى فيرى أن روسينى كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدورى ، فقد كان شخصية انبساطية مكتنز الجسم هـذا بالاضافة الى نوعية الاعراض التى أصيب بها ٠٠ وفى العام الذى هجر فيه الموسيقى كانت أعراض الاكتئاب الشـــديد واضحة عليه وكما قال ريبولى :

ـ ان حالة روسينى هى حالة اكتئاب مثالية تصـلح تماما لان يتعلم منها طلبة كلية الطب الاعراض الحقة لمرض الاكتئاب ، فقد كان يعـــانى من هبوط تام فى المعنويات وانحطاط فى قواه الجسمانية وفقد قدرا كبيرا من وزنه لعدم رغبته فى الاكل ٠٠ ولقد عانى كثيرا من الارق والخواطر الانتحارية وأصابه احساس بأنه فقير معـــدم لا يصــلح لشىء ولا يستحق الحياة ٠٠ قابله مندلســـون فى عام ١٨٣٦ وقال أن هذا الرجل مكتئب حقا ٠٠ والغريب أنه بعد عام واحد من مقابلته لمندلسون عاوده نشـــاطه واستأنف التأليف الموسيقى ولكن سرعان ما داهمه الاكتئاب مرة أخرى فى عام ١٨٣٩ وذلك عقب وفاة والده ٠٠

والابحاث الحديثة فى الطب النفسى تؤكد الآن فعـلا أن بعض الامراض العقلية كالاكتئاب والفصام تعاود صـــاحبها اذا تعرض لاجهادات أو مؤثرات خارجية عنيفة أهمها حوادث الوفاة وخاصـة الاب أو الام أو الزوجة ٠٠

ومن الاشياء الغريبة حقا أن كثيرا من المؤلفين الموسيقيين توقفوا عن التأليف الموسيقى فجأة وفى سن مبكرة جدا دونما سبب واضح ودون وجود أعراض عقلية واضحة لديهم ٠٠ من هؤلاء بول دوكاس (١٨٦٥ ـ ١٩٣٥) الذى توقف فجأة وهو فى الاربعين من عمره ويقال أنه فجأة أيضا حرق جميع أعماله غير المنشورة والتى استغرقت منه عشرين عاما من العمل المتواصل ٠٠ ولم يكن يعـــانى من أى مرض عقلى ٠٠!

وأيضا الموسيقار سيبلوس (١٨٦٥ ـ ١٩٥٧) الذى كتب أشهر وآخر أعماله « تابيولا » وظل بعدها ثلاثين عاما متوقفا حتى مات ٠٠ ويرى الطبيب النفسى لاينون أن ســيبلوس كان محطما بسبب عدم ملاقاته الشهرة والنجاح فى ألمانيا ٠٠ وكان قاسيا مع نفســه

حاد النقد لها ٠٠ ومن آكبر الصـــدمات التى عانى منها هى موت صديقه الناقد الفنان كابلين ٠٠

وتشارلز أيف (١٨٧٤ ـ ١٩٥٤) أيضا من المؤلفين الموسيقيين الذين توقفوا فجأة وذلك بسبب اصابته بأزمة قلبية فى عام ١٩١٨

ولكن أرون كوبلاند يرى أن سبب توقف أيف كان بسبب اصابته بالاحباط لانه لم يكن له مستمعون قط ٠٠ لقد كانت مؤلفاته معقدة وصعبة وبعيدا عن أن تفهم في عصره رغم أن أعماله شائعة الآن ٠٠

وحالة المؤلف الموسيقى الشاعر الرســام الفرنسي هنرى دوبارك (١٨٤٨ ـ ١٩٣٣) من الحالات المثيرة بالنســبة للاطبـاء النفسيين فقد جمع أعراضا كثيرة كالاكتئاب والوساوس ٠٠

أرسل دوبارك وهو فى سن الثانية والسبعين خطابا الى ناشره يقول فيه : « ان كل مؤلفاتي الموسيقية كانت قبل سن الســابعة والثلاثين وبعد ذلك توقفت تماما ٠٠ والبعض يرون أن ذلك بسبب ضعف بصرى وأيضا حالة الشلل التي أصبت بها ٠٠ ولكن ذلك غير صحيح على الاطلاق ٠٠ فقد شعرت أننى عاجز عن أن أكتب جملة موسيقية واحدة » ٠٠

ويرى ألاجونينى أن دوبارك كان مصابا بمرض الاكتئاب والمرح الدوري وأن توقفه الموسيقى كان بسبب حالة الوهن التى أصابته والوساوس التى أصابته وخاصة فيما يتعلق بأعماله التى دفعته فى مئات المرات إلى أن يمزق الاجزاء الاولى من الاعمال التى كان يبدأ فيها ٠٠ ويمكن القول بأن دوبارك كان مصابا فعلا بمرض الوسواس القهرى ٠٠ ومن الوساوس التى لازمته فكرة سيطرت عليه بأن الطائر الذى كان يغنى كل صـــباح على شـــباك حجرته يمنع عنه الافكار الموسيقية (لاتوجد معلومات كاملة عن طبيعة هذه الفكرة ويمكن اعتبارها نوعا من المعتقدات الخاطئة وهى عرض عقلى وذلك اذا كان دوبارك معتقدا بأن الطائر يمنع عنه الافكار فعلا وبذلك تخرج من حيز الوساوس والتى تتميز بأن المريض لا يعتقد فى صحة فكرته ويحاول أن يقاومها) ٠٠

والعجيب أن كل هذه الاضطرابات أثرت على انتاجه الموســيقى فقط ولم تعق ابداعه الفنى فى الشعر والرسم ٠٠

ومن أشهر الحــالات المرضية وأكثرها تفاقما حالة الشـــاعر والموسيقار الانجليزى أيفور جرنى (١٨٩٠ ـ ١٩٣٧) ٠٠ ولقد أدى مرضه الى التدهور الواضح فى نوعية أعماله ولقد أمكن بتعليل هذه الاعمال التعرف على نوعية بعض هذه الاعراض المرضية ٠٠

فصل جرني من الجيش في سنة ١٩١٨ بسبب اضطرابه النفسي .. وفي السنوات التي تلت خروجه من الجيش كتب أشهر أشعاره وأغانيه حتى دخل مستشفى الامراض العقلية في سنة ١٩٢٢ ومكث فيه لمدة ١٥ سنة متتالية مات بعدها بمرض الدرن وكان تشخيص حالته فصاما اضطهاديا (بارنويد شيزوفرينيا) . وكان يشرف على علاجه الطبيب الانجليزى المشهور أندرسون ..

يقول ترتون : ان جرني عاني من العديد من الانهيارات النفسية قبل دخوله المستشفى ، وأنه عقب كل آنهياركان يقوم بتاليف عمل من الاعمال الكبيرة المشهورة .. وكانت بداية ظهور هذه الاعراض في عام ١٩١٣ عندما كان في العشرين من عمره وبدأت في صورة نوبات متكررة من الاكتئاب ومحاولات الانتحار والتي كانت مقدمة لاصابته بمرض الفصام ..

ولقد استمر جرني في التأليف الموسيقي حتى بعد دخوله المصحة العقلية وانعكست أعراض المرض على مؤلفاته وخاصة مشاعر الاضطهاد التي كان يعاني منها ..

كان جرني يعتقد أنه هو المؤلف الحقيقي لكل مسرحيات شكسبير وأن هيدن وبيتهوفن شخصيات وهمية وأنه أي جرني هو مؤلف كل الاعمال التي نسبت لهيدن وبيتهوفن .. وفي أحد مؤلفاته أثناء وجوده بالمستشفى وقع عليه باسم بيتهوفن .. ولم يكن هناك ترابط بين جمله الموسيقية وهذا يعتبر من الاعراض المشهورة في مرض الفصام وهو عدم ترابط الافكار .. ولعل هذا يوضح مدى تأثير المرض العقلي على أعمال الفنان وخاصة التشتت وعدم الترابط. وأن الانتاج الفعلي للفنان لا يكون الا في حالته العقلية السوية حتى وان كان يعاني من أحد الامراض العقلية .. وهذا يوضح أيضا الفرق بين مرض الاكتئاب ومرض الفصام .. فالاكتئاب مرض دوري يأتي على صورة نوبات متكورة ويشفى المريض تماما من النوبات وقد يعقب نوبة الاكتئاب نوبة مرح وفي هذه النوبات يقدم الفنان أعظم أعماله .. ولا يؤدي هذا النوع من الاكتئاب الى أي تدهور في الشخصية أو القدرات الذهنية .. أما مرض الفصام فهو يستمر لمدة طويلة وقد تتحسن الحالة ولكن نادرا ما يحدث الشفاء الكامل كما أنه يسبب تدهورا في الشخصية واختلالا في التفكير .. ولهذا فان حالة جرني هي فصام فعلي أدى فعلا الى تدهوره التام والتشتت الواضح في انتاجه الفني ..

والامراض العضوية التى تصيب المخ تسبب أيضا تدهورا فى المقدرة على التأليف الموسيقى ·· ويعتقد تزئون أن هذا ظهر بوضوح على الاعمال الاخيرة لشومان وأيضا دونيزيتى وسميتانا والذين عانوا جميعا من « زهرى الجهاز العصبى » (هناك شك أن شومان قد أصيب بهذا المرض الا أنه كان يعانى فعلا من أعراض مرض عقلى عضوى فى المخ) ··

ومن المؤلفين المؤكد اصابتهم بزهرى الجهاز العصبى هيوجو وولف (١٨٦٠ - ١٩٠٣) ·· ولقد ظهرت أعراض المرض العقلى على وولف فجأة فى سبتمبر ١٨٩٧ حينما كان يعزف على البيانو فى وسط مجموعة من أصدقائه الذين دعاهم ليستمعوا اليه ·· وفجأة ترك العزف وأعلن على الحاضرين أن ماهلر مدير الاوبرا فى فيينا قد أعفى من منصبه وأنه تولى هذا المنصب الآن ولقد صدمت هذه الكلمات أسماع ضيوفه وتم نقله فورا الى مصحة للامراض العقلية ·· ورغم أن الحالة ظهرت فجأة الا أنه كان واضحا أن وولف كان يعانى من أعراض زهرى الجهاز العصبى منذ عام وذلك من خلال الاضطراب الواضح فى سلوكه وعدم ثباته وتقلباته الانفعالية ··

والغريب أن وولف قبل دخوله المصحة بستة أشهر كان قد أنهى مؤلفه « الاغنيات الثلاث لمايكل أنجلو » وذلك فى مارس ١٨٩٧ · ولقد وصف أرك سام هذا المؤلف بأنه ملء بالانفعالات الحادة ويظهر بوضوح التدهور الذى أصاب وولف ··

وواضح أن تدهورا ضئيلا قد أصاب وولف فى قدرته على التأليف الموسيقى رغم اصابته المتدهورة فى المخ ·· وهذه النقطة قد حيرت العلماء كثيرا ·· فمعروف أن المرض العقلى العضوى الذى يصيب المخ يؤثر بشدة على قدرة الانسان على استعمال التفكير التجريدى وكما هو معروف فان التأليف الموسيقى يحتاج الى درجة عالية من القدرة على التجريد ·· فالموسيقى هى أكثر الفنون تجريدا ·· ولقد قدم العلماء العديد من التفسيرات لهذا الموقف المحير ·· فالموهبة الموسيقية مكانها الفص الصدغى غير السائد من المخ بينما يؤثر زهرى الجهاز العصبى أول ما يؤثر على الفص الجبهى أو الامامى ولهذا يظل المؤلف الموسيقى محتفظا بموهبته وقدراته وقتا طويلا بعد اصابته بالمرض ·· وذلك لان المرض يبدأ فى مكان مختلف من المخ عن المكان التى توجد فيه القدرة الابداعية الموسيقية ··

ولكن هناك رأيا مخالفا لهذا ·· معروف أن المرض العضوى الذى يصيب المخ يؤثر على القدرات والمهارات المكتسبة حديثا ويترك

لوقت طويل القدرات والمهارات المكتسبة منذ زمن بعيد دونما تاثير مثل الموهبة الموسيقية التي تبدأ في سن مبكرة - وأبرز مثال على هذا : موزارت - ولهذا فان المرض العضوى حين يصيب المؤلف الموسيقى فانه لا يؤثر على مقدرته الموسيقية لانها موجودة فى مخه منذ طفولته ..

ونلاحظ عموما في الامراض العقلية العضوية التي تصيب المخ أن المريض يتدهور في بعض القدرات ويظل محتفظا ببعض القدرات الاخرى وهذا يرجع الى اصابة بعض الاجزاء وترك أجزاء المخ الاخرى سليمة ..

ولهذا فانه بالرغم من أن الناقد الموسيقى سام كتب فى سنة ١٩٦١ عن آخر أعمال وولف الاغاني الثلاث لميكل أنجلو والتى كتبها تحت تأثير اصابة مخه بالزهرى ووصفها بأنها عمل غير متكامل ، الا أنه استطرد قائلا : ان هذا العمل مثير وتتضح فيه العاطفة الشديدة . ولا يمكن فهمه عند سماعه لاول مرة ويكفي هذا العمل لتخليد وولف .. ويعجب الناقد نيومان (١٩٠٧) كيف أن انسانا أصيب بهذا المرض العقلي العضوى الخطير ويستطيع أن يكتب ما كتب وولف ..

وبعيدا عن مجال الامراض العقلية المحددة واضطرابات المخ . فهناك اضطرابات أخرى لا تدخل فى نطاق الامراض وهى اضطرابات الشخصية والتى تؤثر على سلوك الانسان وانفعالاته وبالتالى تؤثر على نوعية الابداع الفنى فى حالة الفنانين .. ومن أبرز هذه الشخصيات التى يكون لها تأثير واضح .. الشخصية الهستيرية والشخصية القهرية .. ويعتبر هيكتور بيرلويوز (١٨٠٣ - ١٨٦٩) وريتشارد فاجنر (١٨١٣ - ١٨٨٣) أشهر مثالين للشخصية الهيستيرية ..

ومن القصص التى توضح الجوانب الهستيرية فى شخصية بيرلويوز سلوكه الدرامى المبالغ فيه حينما علم أن خطيبته كاميل موك قد هجرته الى انسان آخر .. حينما عرف ذلك قرر أن يذهب الى باريس ليقتل محبوبته كاميل وأمها ثم يقتل نفسه .. وتنكر فى زى مديرة المنزل وحمل مسدسه وأخفى زجاجة بها مادة الاستراكنين السامة التى قرر أن ينتحر بها بعد أن يطلق الرصاص على كاميل وأمها .. وخرج يتجول فى شوارع فلورنسا حتى وصل دون أن يدرى الى نيس وهنا استعاد حواسه وعاد الى وعيه ولم يعرف بعد

مصير المسدس وزجاجة الاستراكنين وعاد يستأنف حياته ناسيا محبوبته الخائنه .. والتشخيص الطبى النفسى لحاله بيرلويوز انها حالة شرود هستيرى وهو مثل اى شخصيه هستيريه لم ينفعل من داخله لفقدان حبيبته لانه سرعان ما نسيها رغم الدراما التى افتعلها بينما علم بهجرها له .. وكما يقول ترنون أن الشخصيه الهستيريه لا تنفعل أبعد من حدود جلدها ..

ويقال أن بيرلويوز كان يعانى من مرض الحساسية وأيضا مرض الصرع رغم أنه أنكر هذا المرض الاخير .. ومعروف طبيا أن مرض الصرع يظهر الاستعداد الهستيرى وبعض مرضى الصرع تتضح فى شخصياتهم السمات الهستيرية .. ويمكن تفسير حالة الشرودالتى أصابت بيرلويوز بأنهــا نوبة صرعية حدثت نتيجة لصــدمته فى خطيبته ..

وأصيب بيرلويوز فى آخر أيامه بحالة الاكتئاب بعد وفاة زوجته بالرغم من أنه كان يشعر كثيرا بالاغتراب نحوها .. ولقد وصف هادو أيامه الاخيرة بأنهــا كانت تتسم بالفراغ والوحدة واليــأس الشديد ..

أما الموســـيقى العظيم فاجنر فانه من الصعب تغطية أبعــاد شخصيته المعقدة التركيب فى هذه المساحة البسيطة ولكن هناك اجماعا من جميع الاطباء النفسيين الذين درسوا تاريخ حياته بأنه كان ذا شخصية هستيرية تميل الى النوازع الاجرامية ولو أن الطبيب الانجليزى هندرسون ـ وهو صديق شخصى للبروفسيور (ترنون) يرى أنه شخصية اجرامية تتسم بالقدرة الابتكارية والبعض يعتقد أن أعماله تعكس بوضوح ميوله الهســـتيرية المبالغ فيها .. ورغم الشيوع الشديد لاعماله الا أن هناك البعض لم تكن تروق لهم ومنهم روسينى الذى وصف موسيقى فاجنر بأنها « صلصة بدون طعام »

وأبرز سمات شخصية فاجنر الانانية الشديدة والقسوة وعدم التهذيب وكان ذلك واضحا فى معاملته لزوجته الاولى مينا وسلوكه الشاذ فى علاقته مع السيدة فرو ويسندونك وآخريات .. وأجمعت عشيقاته أنه كان شديد الانانية محبا لذاته وغير مهذب فى معاملته للنساء .. واتضحت قسوته الشديدة فى سلوكه العنيف مع زوج كوزيما فون والتى أصبحت فيما بعد زوجته الثانية فلقد شهر به ووصفه بأنه زوج الســـيدة الخائنة رغم أنه كان صديق وزميل عمره ..

ولقد وصفه هندرسون بالاضافة الى أنه أنانى محب لذاته فانه أيضا كان يفتقد الى المشاعر الانسانية والتعاطف مع الاخرين ووصفه هانزليك بقوله « أنه كان يتكلم بطريقة غير معقوله وسريعة وكان دائم الحديث عن نفسه وأعماله وخططه واذا ذكر أمامه اسم مؤلف موسيقى آخر فانه كان لا يتورع عن اهانته والتقليل من قيمتــــه الفنية »

ويعتقد البعض أن هذه الانانية الشديدة التى كان يتصف بهــا فاجنر وافتقاده الى المشاعر الانسانية كانت هى أيضا بعض سمات المؤلفين الموسيقيين ذائعى الشــــهرة مثل بيتهوفن وهيوجو وولف وريتشار ستراوس ·

والشخصية القهرية وضحت ســــماتها أيضا على بعض المؤلفين الموسيقيين وظهرت بوضوح فى أعمال بعضهم : ومن أشهرهمأنتون بريكنير (١٨٢٤ ـ ١٨٩٦) الذى كان موسوسا دائما بفكرة الموت وكان يعانى من رغبـــة قهرية فى العد ·· وهذا يؤكد أنه لم يكن شــخصية قهرية فحسب ·· بل كان يعـــانى من أعراض مرض الوسواس القهرى ، والذى من أعراضه أن يجد الانســـــان نفسه مدفوعا لجمع أو طرح اى أرقام تقع عليها عيناه ·· أو عد درجات اى سلم يصعد عليها أو عد كلمات صفحات كتاب يقرأه وهكذا ·· تماما كالذى يشعر برغبة قهرية لغسل يديه ربما مئات المرات رغم أنه يعلم تماما أنها نظيفة وأنه لا داعى لان يفعل ذلك ولكنه لايستطيع أن يقاوم هذه الفكرة التى تسيطر عليه ·· ويميل هؤلاء المرضى الى تكرار أى شىء يفعلونه والتـــأكيد عليه ·· ويقول الطبيب النفسى الانجليزى المعاصر سلتر أن هذا ظهر بوضوح فى أعمال بريكنير ففى بعض الاجزاء يلاحظ التكرار الشديد واعادة نفس الجزء أكثر من مرة وبنفس الايقاع ·· ويظهر هذا التكرار الملح فى أعمال أنطونين دفوراك (١٨٤١ ـ ١٩٠٤) والذى كان يعانى أيضا من الوسوسة الشديدة ··

وأبرز مثـــال للشخصية القهرية الوسواسة هو اريك ساتى (١٨٦٦ ـ ١٩٢٥) الذى كان يعيش وحيدا فى باريس ، وبالرغم من فقره النسبى الا أنه كان دائما يرتدى الملابس النظيفة وكان شديد الدقة فى حركاته وكلامه ، شديد النظافة يقضى أوقاتا طويلة فى الحمام ، ولم يسمح لاحد فى حياته بدخول حجرة نومه ·· وحين فتحت هذه الحجرة بعد وفاته وجدت فى غاية النظافة والترتيب

وكان دولاب ملابسه يحتوى على دستة بدل متشابهة فى اللون والطراز وكانت تبدو كالجديدة من شدة العناية بها ..

وظهر هذا بوضوح على أعماله الموسيقية ومن أجمل العبارات التى قيلت عن أعماله والتى يمكن الاستعانة بها فعلا فى وصف سلوك وأعمال الشخصية القهرية تلك التى جاءت على لسان لامبيرات فى سنة ١٩٣٤ حين وصف أعمال ساتى بقوله « كما أنه يستوى ولا يكون هناك أى فرق حين تدور حول تمثال من أى اتجاه فانك أيضا لا تشعر بأى فرقا حين تعزف موسيقى ساتي من أى اتجاه ولا تشعر بأى فرق حين يختلف النظام أو التتابع الذى تعزف به الاجزاء التى تتكون منها قطعة معينة » .

وكذلك الكسندر سكرابين (١٨٧١ ـ ١٩٥١) يمكن ادراجه كشخصية قهرية فقد كان يقضى وقتا طويلا فى تزيين نفسه قبل دخوله الى أى مكان به جمع من الناس .. ويقال ان خطه كان جميلا منسقا وكل حروفه متشابهة الى حد كبير .. ومن أعراض وسوسته الشديدة أنه كان لا يأخذ نقودا أو بضاعة من أى انسان الا بعد أن يرتدى قفازا فى يديه .. وكان دائم الشكوى من الصداع النصفى (الصداع النصفى منتشر بنسبة أكثر بين أصحاب الشخصية القهرية والمصابين بمرض الوسواس القهرى) ..

وعندما تقدمت به السن أصبح مهتما بالمسائل الغامضة والنواحى الدينية وحاول فى مرة تقليد السيد المسيح بأن يمشى على مياه بحيرة جنيف وحينما فشل جلس فى قارب يتحدث الى بعض الصيادين فى المسائل الدينية ..

ومثل معظم الشخصيات المصابة بالوسواس فان حياته الجنسية لم تكن موفقة رغم أنه تزوج مرتين ..

ومن الاشياء المثيرة أن كثيرا من عظماء الموسيقى الذين عاشوا فى القرن التاسع عشر قد أصيبوا بزهرى الجهاز العصبى .. وهذا المرض الذى يصيب المخ وبعض أجزاء من الجهاز العصبى تظهر أعراضه بعد عشر سنوات أو أكثر من الاصابة الاولى والتى تحدث مباشرة بعد علاقة جنسية .. فى هذا المرض تصاب الخلايا العصبية بالتلف والتآكل ويصاب المريض بضعف تدريجى فى الذاكرة حتى تضمحل تماما ويصاحب ذلك أعراض عقلية كالهلاوس والهذاءات وبالذات هذاءات العظمة «جنون العظمة» وقد يصاب المريض بالشلل أيضا ..

ومن المؤلفين الموسيقيين الذين يعتقد ترثون أنهم أصيبوا بهذا المرض هم هاندل ، بيتهوفن ، هوفمان ، شـــوبرت ، دونيزتى ، شومان ، سميتانا ، هيجو وولف ، ديليس ، كذلك هنرى الثـامن الذى كان موهوبا أيضا فى التأليف الموسيقى .

لعل الانسان يصاب بالحيرة البالغة بعد أن يعرف أن عباقرة العالم من المؤلفين الموسيقيين كانوا يعانون من اضطرابات عقلية واضحة أو اضطرابات فى الشخصية وأن ذلك قد انعكس بشكل أو آخر على نوعية موسيقاهم ..

ولعل الانسان يتساءل هل هناك ثمة علاقة بين الاضطراب النفسى والموهبة الفنية .. هل ساعدت هذه الاضطرابات بشكل أو بآخر على ظهور الموهبة أو تطورها ونضجها .. أم أن وجود هذه الموهبة والتى تظهر فى عمليات الخلق والابداع تتطلب حـالة وجدانية وانفعالية معينة وأن هذه الحالة تجعـل الفنان معرضا للاضطراب النفسى . ؟

مما لاشك فيه أن وجود الموهبة وبالذات الموهبة الفنية لابد أن يلازمها تكوين نفسى خاص .. لا يمكن أن نتخيل أن الموهبـــة المزروعة فى مكان ما من مخ الفنان يمكن فصلها عن بقية المخ وأن هذا المخ يمكن أن يتشابه ويتطابق مع مخ الانسان العادى .. ان وجودها مرتبط ببقية أجزاء المخ والتى يجب أن تؤهل بصـــفات خاصة تتلاءم مع وجود هذا الشىء الشاذ غير الطبيعى .. فالموهبة شىء شاذ لانها غير موجودة عند بقية خلق الله ، والفنان انسان غير عادى لانه يملك شيئا فريدا غير موجود عند البشر العاديين ..

عملية الخلق الفنى تتطلب حالة انفعالية لايستطيع وصفها الا الفنان نفسه .. وربما يشعر بها ولكنه لايستطيع التعبير عنها ولذا فســـوف تظل سرا الى الابد .. ان أقصى ما وصفت به هـــذه الحالة أنها تشبه عملية الوضع .. العديد من المشاعر يجتاح الام أثناء الولادة .. مزيج من مشاعر الالم والخوف والفرحة .. انها من اللحظات الانفعالية الشديدة ولو وجد جهاز يمكنه قياس مدى تأثير هذه الحالة الانفعالية الخاصة على الجهاز العصبى للفنان .. قياس حجمها ونوعها ومدى تأثيرها لربما استطعنا أن نتخيل ماذا يمكن أن تتركه من أثر .. ان هذه اللحظات لها مستلزمات وجدانية وذهنية خاصة .. انها لحظات تنطلق فيها الشحنات الكهربائية الى أقصاها لتحرك الذهن والوجـدان ليصبحا فى حالة طوارىء قصوى .. هى ليست كالحرفة التى حين يجيدها الانســـان فانه يستطيع أن يعمل وينتج بأقل مجهود انفعالى وذهنى ..

وباستعمال التعبيرات الطبية النفسية فان الفنان فى أثناء لحظات الخلق يصبح فى حالة توتر ·· لابد أن تكون حبال الاعصاب مشدودة على آخرها فى هذه اللحظات ·· وهو اى الفنان لا يملك حرية شدها حين يريد ·· ولو أن الجهاز العصبى للفنان تشريحيا وفسيولوجيا لا يختلف عن الجهاز العصبى للانسان العادى الا أننى أعتقد أنه يعمل بشكل مختلف تماما وأنه يتعرض لتغيرات وأحوال لا يتعرض لها بقية الناس وأن هذه الاحوال لاشك تترك آثارها ربما المزعجة على أعصاب الفنان ·

اذا كان الوضع كذلك فلابد أن المؤثرات التى يتعرض لها الفنان تكون ذات تأثير خاص عليه ويتفاعل معها بشكل يختلف عن الانسان العادى ·· هل لهذا السبب يكتئب الفنان أو يضطرب بشكل ما نفسيا وأن درجة اكتئابه واضطرابه تكون بشكل أعمق ·· أم أن الاضطراب النفسى هو اضطراب أولى ينشأ من داخل الفنان وليست له علاقة بالمؤثرات الخارجية ، وأنه اذا كانت حياة هؤلاء الفنانين غير طبيعية وسلوكهم يبدو شاذا أحيانا فان ذلك راجع لاضطرابهم الاولى الداخلى وبذلك لا تستقيم حياتهم مثل حياة بقية خلق الله ·· هل الموسيقى الحزينة أو المتفائلة التى يبدعها هؤلاء الناس تعكس حالتهم المشابهة فعلا وهم يقومون بانتاجها ·· أم أنهم بما لهم من خبرة بالاكتئاب والانبساط يستطيعون بسهولة أن يحقنوا هذه الاحاسيس فى أعمالهم وليس من الضرورى أن يكونوا هم فى هذه الحالة الانفعالية ·· اننا كمستمعين ينتقل الينا الاحساس بالحزن ونحن نستمع الى عمل موسيقى حزين ويحدث العكس اذا استمعنا الى عمل يتسم بالمرح والتفاؤل ·· فهل يمكن للفنان الذى حرك أحاسيسنا بهذه الانفعالات أن يقوم بابداعها وهو فى حالة انفعالية مختلفة وأنه فقط أجاد حقن أو شحن هذا العمل بهذا الاحساس من رصيده السابق ·· اننى شخصيا لا أتفق مع هذا الرأى والذى يقترحه ترثون فى كتابه ·· رأيى فى هذا الموضوع أنه ليس من الضرورى أن يكون الفنان فى حالة حزن شديد أو انشراح طاغ ليعكس لنا هذا فى أعماله ، ولكنى أعتقد أنه يكون فى حالة وسط ·· حالة فيها المزيج من كلا الانفعالين ·· حالة غريبة لمزيج عجيب من الحزن الذى لا يطفىء حيويته والابتهاج الذى لا يفسد رؤيته الجادة العميقة ويكون ذلك مصحوبا بالقلق والتوتر ·· حالة كما قلت لا يمكن أن يستشعرها الا الفنان وقد يستطيع وفى الغالب لا يستطيع أن يصفها لغيره أو حتى يحددها لنفسه ··

وما دامت كل الاعمال الابداعية الخلاقة لها محتوى فكرى سواء كان رسما أو موسيقى أو كتابة أو نحتا فانه يحرك لاشعوريا وجدانه حسب المضمون الفكرى لعمله وبذلك يتواءم الانفعال ويتزاوج مع ما يريد أن ينقله لنا من مضمون ·· أو بمعنى آخر ينسجم المضمون الفكرى مع الانفعال ·· وفى هذه الحالة لايصبح الانفعال حزنا أو انشراحا وعاء لهذا الفكر أو لا يصبح الفكر وعاء للانفعال ·· بل هى عملية انصهار كامل ·· ولهذا فان الاعمال الفنية المجيدة الخالدة هى التى تحرك أذهاننا ووجداننا فى نفس الاتجاه ·

عزيزى الفنان ·· رغم أنك مصدر من مصادر المتعة البالغة فى حياتنا ·· رغم أنك تقدم لنا السعادة من نفسك ومن أعصابك ومن صحتك ومن حياتك ·· رغم أنك تقدم لنا ما يثير سرور عيوننا ونشوة آذاننا ومتعة عقولنا فتتحرك قلوبنا بالبهجة وتسترخى أعصابنا وعضلاتنا ·· رغم كل هذا فنحن لا نرحمك ·· عيوننا وآذاننا ثم ألسنتنا وراء كل ما تعمل ·· نبحث فى حياتك ·· نفتش عن أسرارك ·· نتندر بأطوارك الغريبة ·· فهذا قدرك وهذه هى رسالتك المقدسة ·· رسالة الشمعة التى تحترق لتبعث الضوء فى العقول وتبعث الدفء فى النفوس ··



حبل المشنقة حول عنق مريض

انسان يعرف أن عمره سينتهي بعد أيام ·· يا لحكمة المولى عز وجل حين أخفى علينا ســـــاعة الموت ·· ترى كيف يشعر هذا الانسان بنفسه ·· كيف يشعر تجاه حارسه ·· كيف يأكل ·· كيف ينام ·· كيف تعمــــل معدته وقلبه وكبده ·· ما هو تأثير هذا الموقف الفريد على نفســـه وجسده ·· هل يتجمد احساسه ·· هل يتعطل فكره ·· هل يصاب بالهستيريا الانفصالية فينسحب مخه من الواقع وينفصـــل تماما عن نفســـه ·· هل ينشط جهاز الخداع الموجود في داخلنا جميعا فيتوهم أنه في حلم طويل وأنه في انتظار أن يستيقظ ويجد نفسه على فراشه في منزله ·· هل ينشط جهاز الخداع فيعيش في ظلال وهم أن معجزة ما لابد أن تحدث وأنه أبدا لن يساق الى الموت ··

ان الملازمين لهم في هذه الفترة يحكون أشياء غريبة عنهم ·· يحكون عن اختفاء عصبيتهم وقلقهم واكتئابهم ، تلك الاعراض التي صاحبتهم قبل وأثناء المحاكمة ·· يحكون عن هدوئهم المباغت الغريب ·· فينامون بعمق ويزداد وزنهم ويتلذذون بالاطعمة الفاخرة التي يطلبونها ·· يهتمون بما تأتي به الصحف ويقرأون الكتب ·· هل هي مقدرة فائقة ــ موجودة عند كل انسان بالاستسلام والتسليم بالواقع حتى ولو كان مخيفا ··

هناك لحظات وأحوال نفسية تمر بالانســـان لا يمكن لاحد أن يدرك كنهها الا اذا عاشها ·· وليس كل ما يشعر به الانسان بقادر على التعبير عنه ·· لو كان في الامكان للانسان أن يسجل مشاعره كما يحسها داخله وفي حينها لامكن لنا أن نعرف كيف يشـــعر

المريض عقليا ، كيف يشعر المكتئب فى لحظات ما قبل الانتحار . كيف يشعر الفنان وكيف يشعر الانسان الذى يعرف يقينا أنه سيساق الى حبل المشنقة ٠

وفجأة يفتح باب الزنزانة ٠٠ وتدل وجوه القادمين على أن الساعة قد حانت ٠٠ انها مسألة دقائق ٠٠ يقول حارسه الملازم له ان هذه لحظة الانهيار ٠٠ أول شىء يرتجف هو ٠٠ عيناه تظل ثابتة للحظات ثم تزوغ فى كل اتجاه ٠٠ نادرا ما تنزل دموع ٠٠ بالقطع ليست لحظة حزن ، فالانسان الذى تهبط عليه صاعقة أو ينهار به منزل أو تغرق به سفينة أو تندفع نحوه سيارة مجنونة لا يبكى ٠٠ فلحظات الهلع لا يصاحبها بكاء ، فالدموع تحتاج الى وقت لكى تتكون ثم تنساب ٠٠

ونادرا أيضا ما يجرى أو يقاوم ٠٠ فالاوصال تكون متجمدة ٠٠ ونادرا ما يقول شيئا ٠٠ ربما تسمع منه همهمة غير مفهومة ٠٠ وكلمات مبعثرة لا معنى لها ٠٠ فأين هنا العقل الذى يحرك اللسان بكلمات مترابطة ذات معنى ٠٠ ماذا يقول ولمن يقول ٠٠ وتمسك به الايدى لتصاحبه الى الخارج ٠٠ ولا يمشى أكثر من خطوتين ثم يخذله الجهاز العصبى الحركى تماما ٠٠ وفى معظم الاحوال يقع على الارض فترفعه الايدى وتمسك به وتدفعه هذه المرة ولكنها تضطر فى النهاية الى سحبه وجرجرته ٠٠ ولكنه أبدا لا يقاوم ٠٠ وما قد يبدو على أنه مقاومة هو فى الحقيقة حالة ارتخاء تام فى كل جسده بعد أن تجمد للحظات ٠٠ ويهبط موكب الموت الى ساحة لايرى منها أى شىء رغم أنها أعدت رسميا من أجله ٠٠ أعدت فيتهيأ لمن يراها دون أن يعرف سرها أنها تأهبت لاحتفال قومى ٠٠ جنود وضباط وأعلام وصمت رهيب وعيون مبحلقة ٠٠ يقول الملازمون له والذين لازموا مثله كثيرا أن معظمهم فى هذه اللحظات وحين يشاهدون الحبل المتدلى ترتفع عيونهم الى أعلى مخاطبين رب السموات والارض ٠٠ أما طلبا للمغفرة أو لرفع شكوى أخيرة بأنهم مظلومون ٠٠ ويقترب من يسأله هل من رغبة أخيرة ٠٠ يا للغرابة ٠٠ ماذا يمكن أن يطلبه انسان فى هذه اللحظة ٠٠ ويقترب رجل الدين ٠٠ ولا أدرى ماذا يمكن أن يقول لانسان ليس فى حاجة الى وسيط بينه وبين السماء فهو بعد لحظات سينتقل بشخصه الى هناك ٠٠ وتلتف عصابة حول عينيه وهما فى الحقيقة لا تريان شيئا ٠٠ ثم يلتف الحبل الغليظ ويحدد انسان لانسان آخر أن حياته سوف تنتهى بعد عشر ثوان واذا أراد أن يعبث يستطيع أن يمدها عدة ثوان أخرى ٠٠

ويتدلى الجسد الشقى وتصعد روح الى السماء يعلم الله وحده ماذا جنت ولماذا جنت ٠٠

وقد يعلم من فى الارض ماذا جنت وان كان هذا ليس مؤكدا مائة فى المائة فى كل الاحوال فالانسان مهما أوتى من قدرة وخبرة لا يستطيع أن يعرف كل الحقيقة ولكنه من المؤكد – فى نظرى – لا يعرفون لماذا جنت ٠٠ وكان هذا هو موضوع رسالة الدكتوراه التى أخذتها ٠٠ والرسالة تبدأ بكلمة ٠٠ لماذا ٠

لماذا يقتل الانسان أخاه الانسان ٠٠ يا لغرابة النوع البشرى ٠٠ هبط الانسان من السماء الى الارض بسبب الخطيئة ٠٠ وحين تكونت أول صلة قرابة بشرية على الارض قتل الاخ أخاه ٠٠ ومن يومها وحتى اليوم وكل يوم يقتل نسان انسانا آخر ٠٠

قضيت ثلاث سنوات متنقلا بين ليمان أبى زعبل حيث القتلة من الرجال وسجن القناطر حيث القاتلات من النساء ومستشفى العباسية للامراض العقلية حيث القتلة والقاتلات السعداء الذين أعفوا من العقاب بسبب المرض العقلى ٠٠ فحصت أكثر من مائتى قاتل وقاتلة طبيا ونفسيا ٠٠ وضعتهم تحت جهاز رسام المخ الكهربائى لاعرف أى مخ هذا الذى يمكن أن يقتل ٠٠

ماذا كانت نتيجة البحث ٠٠ ؟ النتيجة أن القتلة والقاتلات فى السجون يجب أن يحولوا فورا الى المصحات العقلية ٠٠ أما الذين شنقوا فعلا ومازالوا يشنقون حتى هذه اللحظة فليرحمهم الله الى أن تلغى عقوبة الاعدام فى بلدنا كما فعلت كل الدول المتحضرة ٠٠

تصوروا أن ٦٠٪ من القتلة والقاتلات أثبت رسام المخ الكهربائى وجود موجات كهربائية غير طبيعية فى أمخاخهم ٠٠

بعض القتلة مصابون بمرض الفصام « الشيزوفرينيا » ٠٠ من بين أعراض هذا المرض العقلى التبلد الوجدانى ٠٠ أى أنه لا ينفعل ٠٠ هذا الانسان قد يقتل أى انسان حتى أباه أو أمه لاتفه الاسباب ٠٠

من أعراض الفصام أيضا الاحساس بالاضطهاد كأن يشعر أنه مراقب مضطهد وأن هناك من يحاولون ايذاءه أو قتله ولهذا فقد يقتل من يتوهم أنهم سوف يقتلونه أو يضطهدونه ٠٠ وأشهر قاتل فى التاريخ والذى كان صاحب الفضل فى ظهور القانون الانسانى برفع العقوبة عن القتلة المرضى كان مصابا بهذا المرض ، ولقد سمى هذا القانون باسمه ٠٠ انه « الانجليزى ماجنوتن » الذى كان يشعر

أن رئيس وزراء بريطانيا يضطهده شخصيا ولذا حاول قتله فأخطأه وقتل سكرتيره الخاص ٠٠ وأثبت الاطباء أنه مريض وأنه ارتكب جريمته تحت تأثير مرضه وهو الشعور بالاضطهاد ٠٠ ومن يومها ظهر قانون ماجنوتن في عام ١٨٤٣ والذي يقضي ببراءة القـــاتل وعلاجه اذا ثبت أنه يعاني من مرض عقلي ٠٠

بعضهم تطارده الهلاوس السمعية التي تأمره بقتل شخص معين وأحيانا تأمره بقتل نفســـه وهذه أحد أسباب الانتحار في مرض الفصام ٠ بعضهم كان مصابا بمرض الاكتئاب وخاصة في النساء ٠٠ هؤلاء يقتلن عادة أولادهن ٠٠ أنها الجريمة التي تقف لهـا شـعور رؤوسنا جميعا ٠٠ هل يعقل أن أما تقتل صغارها ٠٠ ؟ لابد أنها انسانة شريرة ٠٠ الحيوان لا يمكن أن يقتل صغاره بل يستميت في الدفاع عنهم فكيف يقوى الانسان على هذا ٠٠ انها امرأة تجردت من عواطفها ٠٠ ولكن في الحقيقة أنها تجردت من عقلها ٠٠ انها مريضة بالاكتئاب ٠٠ ولقد قتلت أولادها ليس بدافع الشر ولكن بدافع حبها لهم ٠٠

المكتئب يرى الحياة سوداء قاتمة ٠٠ يراها مأساة ومعاناة ٠٠ وشقاء ٠٠ ولهذا فان المكتئب يقتل أعز الناس لديه لينقذهم من العذاب ٠٠ من الحياة ٠٠ ثم يحاول بعد ذلك أن يقتل نفسه أو تقتل نفسها ٠٠

بعضهم كان مصابا بمرض الصرع ٠٠ هـــذا المرض قد يسبب أعراضا عقلية شبيهة بمرض الفصام ٠٠ وقد يأتي على شكل نوبات يضطرب فيها وعي المريض ويضطرب عقليا وقد يقدم على القتل دون هدف واضح ٠٠

بعضهم كان مصـــابا بالتخلف العقلي ٠٠ بانحطاط شـديد في قدراتهم الذكائية ٠٠ وهؤلاء نوع غريب من القتلة ٠٠ انهم لايقتلون لدوافع شخصية بل يستأجرون للقتل ٠٠ يقعون تحت تأثير آخرين يدفعونهم لاى نوع من الجرائم ٠٠ ونسبة مرتفعة من القتلة (٣٠٪) كانوا مصابين باضطراب في الشخصية (الشخصية السيكوباتية) وهذا هو النوع الوحيد من القتلة الذي يزج به في الســـجون في الدول المتحضرة التي ألغت عقوبة الاعدام ٠٠ فهم ليسوا مرضى فعلا ولكنهم ليسوا أسوياء ٠٠ والطب يقف عاجزا أمام هذه الشخصية ومسبباتها ٠٠ هل هي عوامل وراثية أو تكوينية أم هي عوامل بيئية ٠٠ ان نسبة عالية منهم أثبت رسام المخ الكهربائي أن لديهم

اضطرابا أو خللا فى موجات المخ ·· بعض الابحاث فى العديد من المراكز العلمية فى العالم أثبتت أن خلاياهم تحتوى على أشكال غير طبيعية من الكروموزومات ·· بعض الابحاث وبعضها أجرى فى مصر أثبت أن بصمات أصابعهم لها شكل خاص يختلف عن الشكل الطبيعى ·· بعض الابحاث الحديثة (غير مؤكدة) أثبتت أن لديهم اضطرابا هورمونيا خاصا ·· هؤلاء الناس بعد خروجهم من السجن يعودون الى سلوكهم الاجرامى مرة أخرى ·· اذن فالسجن ليس علاجا لمثل هذه الحالات ·· أى أنه يفقد وظيفته كوسيلة للردع ·· وظيفته هنا تقتصر على أنه يحمى المجتمع منهم ·· فى بريطانيا الآن محاولات لوضعهم فى مكان خاص ·· ليس هو بالمستشفى وليس هو بالسجن ·· أماكن تسمى « وحدات الامن الوسطى » أى أنها وسط بين السجن وبين المستشفى ·· أماكن تحاول أن تساعدهم عن طريق العلاج النفسى الاجتماعى وفى نفس الوقت تحجزهم عن المجتمع ·

وهناك من يقتلون بسبب الثأر ·· ونسبتهم مرتفعة ·· وهم ليسوا مرضى بالمعنى المفهوم لكلمة مرض ·· ولكن من وجهة نظر الطب النفسى فان الذى يقتل بهدف الثأر لابيه أو أخيه هو انسان تعرض لعملية غسيل لمخه ليس مسئولا عنها ·· انه المجتمع بعاداته وتقاليده ·· منذ أن كان طفلا يتكون فى مخه ارتباط شرطى لمعنى الرجولة ·· انه يصبح عارا على أسرته اذا لم يأخذ بالثأر ·· يعرف مقدما أنه سيسجن أو يعدم ولكنه يكون مدفوعا بكل من حوله (حتى أمه) لان يقتل ويدعم هذا ذلك الارتباط الشرطى الذى تكون فى مخه ضد ارادته منذ أن كان طفلا ·· ولقد عوقب آلاف من هؤلاء أما بالسجن أو بالشنق ولم تختف جريمة الثأر حتى الآن من مجتمعنا ·· انها جريمة المجتمع وليست جريمة أفراد ·· جريمة الجهل والتخلف ·· جريمة سببها أن ٩٠٪ من هذا الشعب لا يقرأون ولا يكتبون ولهذا تظل عقولهم مظلمة كسواد الليل الكالح ··

نصاب بالدهشة حين تقتل امرأة ·· المرأة داخلنا جميعا هى الام مصدر الحب والرحمة ·· وحين نسمع عن امرأة قتلت ، فاننا نتساءل لا شعوريا كيف تقتل الام ·· فالمرأة تحمل فى جسدها الرحم ·· والرحم مشتق من الرحمة ·· هذا الرحم يشهد بداية الحياة ، ويحافظ عليها ويعطيها الاستمرار ·· وأول قطرات استمرار الحياة تعطيها المرأة من ثديها وبين ذراعيها ·· اذن فالمرأة

بحكم تكوينها الفسيولوجى ووضعها التاريخى منذ بداية الخليقة هى مصدر الحياة ‥ وهى لكى تؤدى هذه الوظيفة يجب أن يكون وجدانها على أعلى درجة من الاكتمال ‥ أى لابد أن تتمتع بحظ أوفر من الحنان والرحمة والحب ‥ ولهذا فالمرأة أكثر عاطفة من الرجل ‥ المرأة يعلو لديها سلطان العاطفة فوق سلطان العقل ‥ ألمس هذا أحيانا فى العيادة النفسية ‥ فى أثنـــاء مباشرتى لطفل متخلف عقليا لا أمل فى شـــفائه أجد الاب فى صراع بين رغبته فى أن يستمر ابنه فى الحياة رغم تخلفه العقلى وبين أن يموت لان فى ذلك راحة له ‥ بينما لا يكون لدى الام الا شعور واحد فقط هو أن يستمر ابنها فى الحياة رغم تخلفه العقلى ‥ الاب فى هذا الموقف يغلب عقله على عواطفه ‥ أما الام فان عاطفتها هى التى تفرض نفسها بدون منازل وتعلو فوق عقلها ‥ اذن لماذا تقتل المرأة ‥ ؟

تقتل المرأة حينما تكون مصابة بأحد الامراض العقلية الســابق ذكرها كالفصام أو الاكتئاب أو عندما تكون مصـــابة بالصرع أو التخلف العقلى ‥ شأنها فى ذلك شأن الرجل ‥ القتل هنا يتم دون دافع أو هدف معين ‥ دون ما سبب ‥

والمرأة التى تقتل زوجها لتتزوج من عشيقها هى امرأة مصابة باضطراب الشخصية ‥ امرأة سيكوباتية ‥ ولكنى صادفت نوعا آخر من النساء القاتلات ‥ لم يكن هناك مرض عقلى ‥ لم يكن هناك اضطراب فى الشخصية ‥ لم يكن هناك عشيق ‥ بل كان هناك زوج خائن ‥ زوج هجرها لغيرها ‥ وأيضا زوج حطم قلبها وحياتها باهاناته وضربه وكراهيته ‥ المرأة فى كل هذه المواقف استبدت بها العاطفة ‥ عطلت عقلها وتحكمت فى سلوكها وحولتها الى قاتلة ‥

الحب هو حياة هذه المرأة ‥ وحينما ينهار الحب تنهار حياتها وينتهى أو يجب أن ينتهى كل شىء ‥ المرأة فى هذه الحالات تقتل الرجل الذى أحبته ‥ تقتله لخيانته ‥ خيانه الحب تحطم قلبها وتدمر مشـــاعرها ‥ حين يظهر لها كراهيته تســـود فى عينيها الحياة ‥ والمرأة بحكم تكوينها ووظيفتها انسان صبور ‥ تحتمل كثيرا وبالذات من الرجل الذى تحبه ‥ فالمرأة أكثر احتمـــالا من الرجل ‥ وهى لاتصل الى هذه الحالة الا بعد طول معاناه ‥ وحين تيأس تماما ‥ حين تصاب بخيبة الامل المطلقة ‥ حين تتحطم كل الآمال والاحلام فانها تتعرض للاكتئاب ‥ وهى حين تقتل زوجها

مانها في الحقيقة تنتحر ·· الزوجة القاتلة هي زوجة منتحرة ·· انها تقتل نفسها بقتلها لزوجها الذى أحبته ·· فشل المرأة فى حبها، اصـــابتها في عواطفها ، تحطيم حياتها الزوجية ، كل هـذا معناه فشلها في الحياة ·· اذن لا داعى للاستمرار في هـذه الحياة ·· هى تقتل نفسها بقتل الذى تسبب في فشل هذه الحياة ·· انها العاطفة التى تعلو فوق كل شيء عندها ··

الرجل يقتل زوجته الخائنة لكبريائه الجريحة ولشرفه الاجتماعى ·· وهو يختار لحظة تلبس ··

تقرير مصلحة الامن العام يقول أن المرأة أكثر عنفا وقسوة من الرجل في أسلوب القتل ·· وأعتقد أن طريقتها في القتـل لاتعبر عن عنفها وقسوتها الا اذا كانت ذات طبيعة سيكوباتية ·· الرجل يقتل في لحظة انفعال وبطريقة اندفاعية ·· أما المرأة فهى تخطط لعملية القتل ولهذا يبدو فيها العنف والقسوة ·· وفى أغلب الحالات التى درستها كانت القاتلة هى التى أبلغت عن جريمتها ·

وبعمل دراسة مقارنة بين دوافع القتل عند المرأة المصرية والمرأة الاوربية والامريكية وجدت أن أســباب القتل لدوافع وجـدانية كخيانة الزوج تقل كثيرا في المرأة الاجنبية ·· ولعل السبب يرجع الى أن الحياة الزوجية وحب الزوج ليسا هما كل شيء في حياتها ·· فاهتمامها بدراستها أو بعملها وحياتها الاجتماعية يكون أهم لديها من الحياة الزوجية ·· كما أن قدسية الحياة الزوجية ليست مثل ماهى عندنا ، وأيضا الخيانة الزوجية لم تصبح من الاشياء المزعجة فى هـذه المجتمعات وهذا يرجع الى الحرية الجنسية الزائدة التى أفسدت حياتهم ووجدانهم ··

والسؤال الذى قد يخطر على ذهن القارىء هو لماذا يعاقب بعض القتلة رغم أنهم مرضى وفى نفس الوقت يحول البعض الآخر الى المصحات العقلية بسبب المرض أيضا ··

والاجابة أن بعض القتلة يحولون الى المصحات العقلية لان المرض العقلى يكون واضحا عليهم وأيضا لان لديهم القدرة المادية لانتداب محام بارع الذى ينتدب بدوره طبيبا نفسيا لاثبات مرض القـاتل ·· أما الذين يعاقبون بالشنق أو يزج بهم فى السجن فالبالرغم من اصابتهم الفعلية بالمرض العقلى الا أن أعراض المرض لاتكون واضحة ·· وهذه هى مشكلة المرض العقلى أحيانا ·· فكم من المرضى العقليين

يعيشون بيننا دون أن تبدو عليهم أى علامات غير طبيعية ٠٠ وأيضا لانهم لا يملكون ما يدفعونه للمحامى وللطبيب النفسى لكى يثبت حالتهم ٠٠ وهكذا يكون العجز المادى وانخفاض القدر الاجتماعى سببا فى شنق أو سجن انسان ولعله لنفس السبب حرم من فرص العلاج حتى تفاقمت حالته وأدت به الى ارتكاب عملية القتل ٠٠ وكم من آلاف المرضى يعانون بسبب عجزهم المادى ٠٠ وفى بعض الاحيان ينتدب الطبيب النفسى الذى يؤكد على وجود الاضطراب العقلى لدى القاتل ولكن المحكمة لا تأخذ بتقريره لان القاتل لاتبدو عليه أى أعراض ظاهرية ٠٠

كما أن المحكمة تنتدب محاميا لكل متهم فقير ٠٠ فاننى أتمنى أن تنتدب طبيبا نفسيا لكل قاتل ٠٠ فى هذه الحالة أؤكد أن ٧٠٪ من القتلة سيحولون الى المصحات العقلية ٠٠



الزواج فى العيادة النفسية



الزواج علاقة بين رجل وامرأة قررا أن يعيشا معا طوال العمر ، لان حكمة الله اقتضت لاســـتمرار الحياة أن يلتقى الرجل والمرأة لتتماقب الاجيال ٠٠ ولكن الحيوان يؤدى هذه الوظيفة بدون زواج ٠٠ ولان الله خلق فى الانسان العقل، وخلق فيه الوجدان والعاطفة، فان العلاقة الزوجية ليس هدفها الوحيد الانجاب وحسب ٠٠ هذه العلاقة بوجه خاص تحكمها ثلاثة جوانب :

١ ـ الجانب البيولوجي ٠٠ وهو العلاقة الجنسية التي ينتج عنها الانجاب ٠

٢ ـ الجانب الوجداني ٠
٣ ـ الجانب الفكري ٠

هذه الجوانب الثلاثة مرتبطة بعضها ببعض ، فلا يمكن فصل الجانب البيولوجي عن الجانب الوجداني ٠٠ ثم لا يمكن فصلهما عن الجانب الفكري ٠٠

اذن فالعلاقة الزوجية لها شكلها وسماتها الخاصة ، وتختلف عن أي علاقة انسانية أخرى . كعلاقة الآباء بالابناء ، أو علاقة الاخوة أو الاصدقاء ٠٠

ولو نظرنا الى الكتب السماوية جمعاء ، فسوف نجد أنها وصفت العلاقة الزوجية بأنها علاقة مقدسة ٠٠ والتقديس هنا معناه الاحترام والعمق والجدية ٠٠ معناه أنها علاقة سامية ورفيعة ٠٠ الزوج يسكن الى زوجته ، والزوجة تسكن الى زوجها ٠٠ وهذا يعني أن في الحياة الزوجية الامان والسكينة وراحة البال وذلك بفضل المودة والرحمة ٠٠

ولهذا فان قرار الزواج هو من أصعب القرارات التي يتخذها الانسان في حياته ٠٠ وأنه لضمان استمرار قدسية هذه العلاقة وتحقيق الهدف منها وهو السكينة والسعادة فان الاختيار يجب أن يقوم على أسس سليمة ودراسة موضوعية ٠٠

والاساس في تقديري هو الحب ٠٠ ولكن هل الحب هو من فعل الوجدان فحسب ٠٠ أم أن الحب هو حالة وجدانية وعقلية معا ٠٠

تعريف الحب عندي هو الالفة الروحية والفهم العميق المتبادل ٠٠ والالفة الروحية تسبق مرحلة الفهم ٠٠ فمثلا يلتقي الرجل بامرأة لاول مرة فيشعران مبدئيا أن هناك نوعا من الالفة والائتناس بينهما ٠٠ ثم تأتي بعد ذلك مرحلة التفاهم ومعناها أن يشعر كل منهما أنه تغلغل في أعماق الآخر واقترب منه نفسيا وعقليا ، وأصبح قادرا على فهم نفسيته وطبيعته وأحاسيسه ، وأنه حدث نوع من الانسجام بينهما ، وهذا بالتالي يؤدي الى مزيد من الالفة الروحية ٠٠ اذن فالعلاقة تبدأ بنوع من الالفة المبدئية ثم تعمق هذه الالفة بالتفاهم المتبادل ٠٠ هذا التفاهم يصل الى أقصى مداه اذا حدث نوع آخر من الالفة ٠٠ وهي الالفة الفكرية أو الذهنية ، وهي تمثل قمة الارتباط ٠٠

هناك نوع من العلاقات بين الرجل والمرأة يتوقف عند حد المتعة البيولوجية الحسية ٠٠ وهنـــاك نوع أرقى يرتبط فيه الجـانب البيولوجي بالجانب العاطفي أو الوجداني ٠٠ أما أسـمى العلاقات فهي التي يرتبط فيها ويمتزج الجسد والوجدان والعقل ٠٠ المتعة الجسدية والعاطفية لا تكتمل الا اذا صاحبتها المتعة الذهنية ٠٠

هذا في تصوري هو شكل الحب الزوجي ٠٠ هو مزيج من المتعة الجسدية والعاطفية والذهنية ٠٠ وهذه هي العلاقة المقدسة الحقيقية التي نصت عليها الكتب السماوية لتحقيق سعادة الانسان في الحياة، ولانجاب الاجيال السليمة نفسيا وعقليا وعضويا ٠٠

والعــلاقة الزوجية كأي عــلاقة بين اثنين من البشر ، تواجههـا صعاب ومشـــاكل وأزمات ٠٠ والصــورة المتكـررة التي أراها في العيادة النفسية هي حالات الفتور والملل التي قد تحدث بين الزوجين في رحلة العمر ٠٠

وفي بعض الكتب والمجلات نقرأ مواضيع عن الفتــور الجنسي ، وأخرى عن الفتور العاطفي ، وثالثة عن الفتور الذهني بين الزوجين ٠٠ وعلميا هذا خطأ ٠٠ فالفتــــور لايمكن أن يصيب أيا من هــذه الجوانب دون أن يصيب الجوانب الاخرى ٠٠ فالجنس والعاطفة والفكر تكون وحدة واحدة لايمكن تجزئتها ٠٠

والفتور الذي يصيب الحياة الزوجية نوعان :

١ ـ فتور صحي ٠٠ وقد يعجب البعض كيف يكـــون الفتــور صحيا ٠٠ وهذا سوف أوضحه بالتفصيل ٠٠

٢ ـ فتور مرضي ٠٠ وهو عرض منذر يعني أن هناك اختلالا ما ، وتصدعا في الحياة الزوجية كالصداع الذي ينذر بوجود ورم في المخ ، أو آلام المعدة التي تنذر بوجود قرحة ٠٠

بالنسبة للنوع الاول من الفتــور ، والذي أطلقنـا عليه الفتور الصـحي ، فأنا أرى أنه شيء طبيعي بل وضروري ٠٠ ولننظـر الى الحياة نفسها ونواحيها الطبيعية ٠٠ سنجد أن هناك فصولا أربعة في السنة ،يتغير فيها الجـو من برد الى حر الى اعتــدال ٠٠ فنحس ببهجة وجمال الربيع بعد برد الشتاء ٠٠ نحس برقة الخريف بعد حر الصيف ٠٠ نحس بروعة الفجر بعد ظلام الليل ٠٠ نحس بلذة الراحة بعد الاجهاد الجسمي أو الفكري ٠٠نحس بنشوة الاسترخاء بعد أن نمر بفترة قلق ٠٠ لو أن السـنة كلها ربيع لمـا أحسسنا بجمال الربيع ٠٠ هكذا الحياة ٠٠ لايمكن للاشـياء أن تمضي في خطوط مستقيمة أو على وتيرة واحدة ٠٠

ولهذا فمن الضرورى حدوث فترات فتور في حياة أى زوجين ·· فترات تهبط فيها الرغبات الجسدية والمعنوية والفكرية ·· انها فترات مؤقتة يعقبها تجديد وانطلاق واستئناف للحياة بنشوة ورغبة ·· وكما قلت فانها فترات مؤقتة تحدث بشكل طبيعي وتلقائي ، وتزول أيضا بشكل تلقائي بعد فترة وجيزة ··

ومن الاخطاء الفاحشة أن بعض الناس حددوا لها سنوات معينة في عمر الحياة الزوجية كالسنة السابعة مثلا ·· لاتوجد سنوات اسمها السنوات الحرجة ·· فترات الملل والفتور تحدث فى كل سنة وفي كل وقت ، وليس لها أسباب أو ميعاد محدد ··

نصيحتى لكل زوجين ألا ينزعجا أو يخافا من هذه الفترات ·· ويجب أن يدركا أنها فترات طبيعية ، وتزول تلقائيا اذا كان هناك حب حقيقى بينهما ··

أما الفتور المرضى يعنى أن هناك اضطرابا جوهريا فى صميم العلاقة الزوجية ·· هذا الاضطراب لا يأتى بعد مضى وقت معين من الزواج أو نتيجة لاسباب جديدة طرأت على الزوجين ، ولكن الاضطراب موجود منذ البداية ·· منذ أن تعارفا واختارا أن يرتبطا ·· الزواج القائم على أسس غير سليمة هو الزواج المعرض باستمرار الى التصدع ، والذى يأخذ فى البداية شكل الفتور والملل ·· هذا الزواج لم تتوافر فيه منذ البداية الاسس التى حددناها من قبل ·· لم تتوافر فيه الالفة الروحية ·· لم يتوافر منذ الارتباط العاطفى الوجدانى ·· أو لم يرتق الى الانسجام الذهنى ·· بمعنى شامل لم يكن هناك حب حقيقى منذ البداية ·· ذلك الاساس المتين الذى يستطيع أن يواجه أعاصير الحياة ·· تماما كالعمارة التى ترتفع بدون أساس قوى عميق فى الارض ·· هذه العمارة تصبح آيلة للسقوط تحت أى ضغط أو اهتزاز ·· ولا فرق بين طلاق يحدث بعد فترة وجيزة من الزواج ، أو طلاق يحدث بعد فترة طويلة ·· هناك زواج قد يستمر بدون حب منذ البداية أو تحت تأثير حب وهمى غير حقيقى ·· يستمر على حساب سعادة الطرفين ، وقد ينهار فى أى لحظة وتحت تأثير أى ظروف ·· ويزحف الفتور تدريجا ·· ويستمر لمدة طويلة ويؤدى الى اضطراب العلاقة الجنسية ، والعداء بين الزوجين ،وما ينتج عنه من شجار دائم وعدم استقرار، ويشمل الطرفين احساس دائم بالمرارة والتعاسة ·· لايوجد طلاق فعلى ، ولكن الزوجين يكونان فى حالة طلاق روحى ·· والطلاق الروحى هو أسرع أنواع الطلاق حدوثا ·· فهو قد يحدث منذ

الليلة الاولى .. وقد يأتى الطلاق الرسمى بعده بمدة طويلة ، وقد لا يأتى أبدا ..

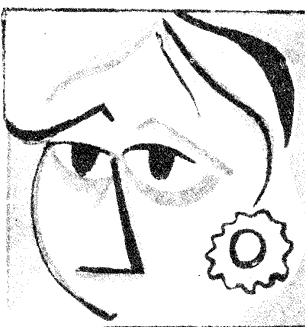
كم من بيوت تعيش فعلا فى حالة طلاق روحى ، ولهذا تدخل العلاقة الزوجية العيادة النفسية أحيانا .. والمرأة تأتى قبل الرجل .. وهذا وضع متوقع فى مجتمعنا .. فالرجل لما له من حريات مطلقة يستطيع من خلالها أن يسعد بوقته خارج نطاق العلاقة الزوجية لا يعانى الا متأخرا .. ونادرا ما تشكو المرأة التي تدخل العيادة النفسية بسبب تعاستها الزوجية بشكل مباشر .. عادة ما تكون شكواها فى شكل قلق أو اكتئاب .. أو شكوى جسمانية .. والشكوى الاخيرة أصبحت منتشرة الى حد كبير لدى كثير من النساء .. فهى تشكو من الصداع أو الدوخة ، أو الآلام المنتشرة فى كل أجزاء جسمها .. تشكو من معدتها ، من اضطراب الدورة الشهرية .. تتردد على العديد من الاطباء دون جدوى .. وحتى بعد أن تتردد على العيادة النفسية ، وتتعاطى العقاقير المضادة للقلق والاكتئاب ، فانها لا تشفى من معاناتها الجسدية ، والسبب انها لا تريد أن تشفى .. فمعاناتها الجسدية تحقق لها أكثر من فائدة .. فذلك يساعدها أولا على التهرب من التزاماتها الزوجية التى أصبحت عبئا ثقيلا عليها .. يساعدها على الهروب من سرير الزوجية الذى أصبحت تكرهه .. يساعدها على أن تهرب من نفسها .. من همومها ، وتحصر اهتمامها فى آلامها الجسدية .. وثمة فائدة أخيرة وهى جذب اهتمام وعطف الزوج .. ولاننا مجتمع مازلنا بعد لا نستوعب معنى أن يتألم انسان نفسيا .. ما زلنا نستهين بكلمة قلق أو اكتئاب ، لهذا فان تحويل الالم النفسى الى الم جسدى يصير مقبولا ويستوجب العناية والاهتمام .. وكلهن يعانين من الفتور الجنسى والذى بدأ مع بداية المشاكل .. والعقاقير لا تفيد فى مثل هذه الحالات .. ويصبح من الضرورى استدعاء الطرف الآخر للعيادة النفسية لممارسة ما يسمى «بالعلاج الاسرى»

ومن خبرتى أن نسبة النجاح فى علاج مثل هذه الحالات ضئيلة ، وذلك لعدة أسباب .. أهمها أن الزيارة للعيادة النفسية تأتى متأخرة جدا .. بعد سنوات من المشاكل والخلافات ، تنقطع بسببها كل الروابط النفسية بينهما ، فلا يجد الطبيب ما يصله حيث يكون ما يحمله كل منهما تجاه الاخر هو الكراهية المتخفية .. السبب الاخر لعدم نجاح علاج مثل هذه الحالات هو أن كلا من الطرفين يحمل الاخر المسئولية كاملة فى فشل العلاقة وتصدعها،

كلا منهما يرى نفسه على حق ·· والسبب بديهى جدا ، وهو أن هناك اختلافا وتناقضا فى الشخصيات ·· هناك شخصيات لايمكن أن تنسجم مع بعضها فى اطار العلاقة الزوجية ، خاصة مع بعض الشخصيات ·· ولو أن المسئولية أحيانا تقع كاملة على واحد منهما ، وذلك فى حالة المرأة ذات الشخصية الهستيرية ، والرجل ذى الشخصية الاضطهادية ··

وحين تكون هناك اختلافات واضحة بين الطرفين كالفارق الكبير فى السن والتباين الشديد فى الذكاء والمستوى الثقافى فان العلاقة يكون محكوما عليها بالفشل منذ البداية . ولا يجدى معها العلاج النفسى ·

يوجد فى بعض دول العالم المتحضرة مراكز علمية متخصصة تسمى « مراكز رعاية العلاقات الزوجية » ·· ويعمل بها أطباء واخصائيون نفسيون وأخصائيون اجتماعيون من كلا الجنسين ، ووظيفة هذه المراكز تقديم المشورة والنصيحة أو العلاج الفعلى للازواج والزوجات ، حينما يصادفون متاعب فى علاقاتهم الزوجية ·· والاسلوب المتبع هو « العلاج الاسرى »أى يشترط علاج الزوج والزوجة معا ·· والمعالج لا ينظر لاحدهما على أنه مريض ، أو أنه السبب ·· ولكن العلاقة الزوجية هى المريضة ، وأن الطرفين مشتركان فى المسئولية ·· هذه المراكز تقدم أيضا النصيحة للمقبلين على الزواج ، وذلك بتبصيرهم بنوعية شخصياتهم وميزاتهم وعيوبهم ، ويحددون لهم الانماط التى تنسجم معهم ·· كما تقدم لهم كافة المعلومات عن كل ما يتعلق بالعلاقة الزوجية ابتداء من ليلة الدخلة ··



لمـــاذا تنكره المرأة دائمـــا ؟

الفتور عند المرأة هو المقابل لنعجز عند الرجل ٠٠ والغريب أن المرأة نادرا ماتشكو ٠٠ ولا يساورها الانزعاج الا بعد مدة طويلة ٠٠ وحتى اذا باحت لصديقة فانها نادرا ما تلجأ للعــلاج ٠٠ والغريب أيضا أن الطبيب لايعرف هذه الحالة عن المريضة الا اذا ســألها بشكل مباشر ٠٠ ورغم هذا فقد تحاور أو تنكر أو تجاوب بشــكل غير مباشر . وتطلب من الطبيب ان يترك هذا الموضوع جانبا .لانه لا يشغلها . ولا ترغب فى علاجه حتى اذا وجد ٠٠

وكما أن الرجل يؤمن بان رجولة الرجل المفقودة معنــاها أنه لا رجل . فان المرأة تؤمن بانها اذا شــكت من فتورها فسوف يظن بها السوء ٠٠ عار عليها ان فعلت حتى ولو كانت شــكواها لطبيب ٠٠ ولهذا فهى تجاهد فى كل مرة لتخفى هذا عن زوجها ٠٠ وربما لايحتاج الامر الى جهاد . فالوضع الطبيعى دائما أنهــا لاتصبو ٠٠ ولهذا لايدرى بها أحد ٠٠ ولفتور المرأة أسباب أسردها لكى يعرفها الرجال قبل أن تعرفها النساء ٠

أن تكون المرأة مصــابة بحالة نفسية كمرض القلق النفسى أو الاكتئاب ٠٠

يحدث الفتور أحيانا بعد الولادة وأثناء فترة الرضاعة . نتيجة لبعض التغيرات الفسيولوجية والهرمونية .وقد يكون لانشغال المرأة بوليدها فى المرحلة الاولى ٠٠

أن تكون المرأة مجهدة جسمانيا . أو مصابة بعلة بدنية ٠٠

عدم التهيئة النفسية والجسدية ·· المرأة بحكم تكوينها الذى يغلب عليه الجانب العاطفى محتاجة الى تهيئة نفسية وكذا تهيئة جسدية ·· وللأسف فان بعض الرجال يجهلون هذه الحقيقة أو يتجاهلونها ··

عدم وجود الجو أو الظروف المناسبة كاقامة الزوجين فى منزل احدى الاسرتين ، أو أن ينام الاطفال فى نفس الحجرة ··

الخوف من الحمل اذا كانت الزوجة لاتستعمل احدى الوسائل الامنة لمنع الحمل ··

وأهم الاسباب والتى يكتشفها الطبيب النفسى ··الفتور العاطفى ·· التعاسة الزوجية ·· وكأن فتورها هو لسان حالها الذى يقول: لم أعد أحبك ·· لم أعد أرغب فيك ·· ان عواطفى يجب أن تتجاوب أولا لكى يتجاوب جسدى ··



.. اكتشفت اننا من الممكن ان نكون صديقين وليس فقط زوجين .. تأكد لى ان المتعة شىء آخر غير الذى كنت اظنه .. متعة ان نتحدث معا .. وان نضحك .. ان نختلف لنتفاهم .. ونتفاهم لنتقارب اكثر .. احسست بنعمة الله حين اعطانا عقلا وقلبا من هنا تنشأ الصداقة ـ وينشأ الحب .. ثم ..

سيمفونية حب .. بعد منتصف الليل !

المشكلة ياصديقى أنك فصلت رأسك عن جسدك .. أصبحت جسدا بلا رأس .. والاصح جسدا بلا مخ .. فتحركت أعضاؤك دون وعى أو فهم باحثة عن الارضاء الحسى . وحينئذ تبدأ المأساة وتفجع انت شخصيا حين نجد نفسك تلهث وراء سراب .. عبثا تحاول أن تسعد .. أن تنتشى .. أن تبتهج ولكن هيهات .. ولا يكون نصيبك الا مجرد ارتعاشات زائفة يعقبها الوجوم أو الحسرة وترتطم عيناك بالحائط أو بالفراغ ثم تغمضهما لتغط فى نوم غير مريح .. واذا حاولت وواجهت عينيها فسوف تجد عندهما نفس الحسرة ولا يشع منهما الا برودة تصيبك بوخذ لاسع يفجر المرارة فى حلقك .. وتتكرر الليالى التعيسة بحسرتها ومرارتها .. وتدريجيا يتغطى الجسد بجليد قطبى حتى ولو كنت فى فصل الصيف أو تملك تدفئة صناعية .. وتستعصى عليك حتى هذه الارتعاشات الزائفة .. وحينئذ فقط تدرك أنك عاجز .

ولانك انفصلت عن مخك فانك تعتقد واهما انه عجز الاعضاء .. انه عجز عضوى .. أنها مسألة مرضية علاجها الهورمونات ..

ويتشبع الجسد بالعقاقير الزائفة دون جدوى .. وكل يوم يمر يزيد قلقك .. ويتحول القلق الى خوف .. ومع كل محاولة فاشلة لان تستيقظ الاعضاء العليلة ـ وما هى بعليلة ـ يتحول خوفك الى ذعر ..

والمذعور يفقد السيطرة على كل شىء .. حركاته وكلماته وانفعالاته .. تضطرب لديه الرؤية ويختل تقديره للمواقف .. وكما تلطم المرأة الهستيرية خديها دون وعى فى مواقف الانفعال .. فانك تلطم خديك ايضا ولكن دون أن تظهر ذلك .. فأنت تعتقد انك تعيش قمة المأساه .. وأى مأساه .. ضياع الرجولة .. أى ضياع كل شىء .. الرجل يموت حين تموت رجولته .. انه موت أفظع من الموت الحقيقى ..

وفى مجتمع مرضه الفعلى أمية المتعلمين قبل أمية القراءة والكتابة .. تجد من يدلك الى العرافين .. وتذهب طائعا صاغرا لعلك تجد حلا لاسترداد ارتعاشاتك الزائفة ..والتشخيص العبقرى أن هناك « عمل » أو « ربط » .. لان هناك من يحقدون عليك ويريدون افساد سعادتك العائلية .. ولا مانع لديك أن تذهب الى أقصى مكان في العالم لاستخراج العمل وفك الربط والذى يكون عادة مدفونا تحت الارض أو يرقد كامنا فى أحشاء سمكة . !

ومع استمرار العجز تفقد السيطرة على اعصابك .. تعوض رجولتك المفقودة بشكل اخر زائف من أشكال الرجولة وهو أن تقسو عليها .. تهينها .. تسقط عجزك عليها وتتهمها أنها هى السبب ..

تقول لى زوجتك البائسة : كنت أتوقع أن يكون رقيقا حنونا بعد أن أصيب بالعجز .. ولكنه أصبح قاسيا شريرا عدوانيا !

والمعادلة سهلة وواضحة .. انك فى حقيقة الامر تغطى عجزك .. تريد ان تقول لها انك مازلت قادرا على أشياء اخرى .. قادرا على السب والثورة والغضب ..أن يتطاير الشرر من عينيك ويغلظ صوتك ويعلو بالاهانه والتوبيخ فهذه رجولة اخرى .. وهذا يعنى فى حقيقة الامر انك لاتعرف المعنى الحقيقى للرجولة ..

فى مجتمع سادت فيه أمية المتعلمين وأمية القراءة والكتابة الرجولة هى : القدرة فى الفراش .. والسيطرة الغاشمة دون وعى أو فهم .. فاذا فقدت الاولى فلتبالغ فى الثانية حتى تستعيد التوازن والسيطرة .

وقد تستمر الحالة شهورا وربما سنين قبل أن تلتقى بمن يقول لك : ان المشكلة فى رأسك وليست فى أعضائك ·· وطبعـا فى البداية لن تفهم معنى هذا الكلام ··

أين ·· ؟ فى رأسى ·· ؟ كيف هذا ياطبيب ·· ؟ ان المسـافة بينهما شاسعة ·· كماان الاسى وظيفته أن أسمع وارى وافكر به ··

وأنت معذور طبعا أن تلقى كل هذه الاسئلة ·· فأنت تعيش فى مجتمع يدفن رأسه فى الرمال ·· فى مجتمع مأساته الحقيقية هى أمية المتعلمين ·· لم تجد من يأخذ بيدك وينير عقلك ويطلعك على حقائق الحياة ·· مجتمع مازال يجزع من مجرد ذكر كلمة «جنس»

·· ولعلك تستطيع الآن أن تعود بذاكرتك الى الوراء ·· حاول ·· استجمع مشاعرك وركز أفكـــارك لعلك ترى الان وجه والدك وما ارتسم عليه من تعبيرات الغضب والاستنكار حين أردت أن تسأل سؤلا بريئا ، وربما امتدت يده على وجهـك لتـرديدك هذا اللفظ البشع « جنس » ··

وربما وقتها لم تكن تعى الجنس بمعناه الحسى ·· فلعلك كنت تسأل كيف جاء أخى الصغير ·· أو لماذا او كيف يتزوج الناس ؟

وحين بلغت سن المراهقة وانتابتك احاسيس ما ·· لم تجرؤ أن تسأل أباك أو مدرسك ·· فلجأت الى من هم فى مثل جهلك ·· وتشوه لديك المعانى الحقيقية عن اهم حقائق الحياة ·· عن الجنس ·· تلك الوظيفة أو قل ذلك النشاط الانسانى الذى تسـاهم فيه ثلاثة أجهزة لكى يؤدى وظيفته على الوجه الاكمل والصحيح وهى : ذهنك وعواطفك وجسدك ·

لقد بترت رأسك منذ تلك اللحظة ·· أى فقد الجنس أهم شقين من مكوناته : فقدت دور الذهن ودور العاطفة ·· وأصبح الجنس فى نظرك مجرد لقاء جسد بجسد بشكل حيوانى لاينتج عنه الامجرد ارتعاشات زائفة زائلة لاتروى الظمأ الحقيقى للانسان : ظمأ العقل والقلب والجسد كوحدة واحدة ··

والعلاج ياطبيب ؟

العلاج هو أن تتعلم الجنس من جـــديد ·· تتعلمه بالطـريقة الصحيحة ·· ان تضعه أولا فى المكان اللائق به ·· أن تزيل من حوله الهالات السوداء التى وصمته بالحيـوانية حتى أصـــبحت تمارسه بهذه الطريقة ·

العلاج هو أن تتعلم كيف تمارسه بمخك ٠٠أى بذهنك وعواطفك ٠٠ وتلقائيا سوف يتحرك جسدك ٠٠ لان جسدك هو تحت سيطرة ذهنك وعواطفك ٠٠الجسد هو الوسيلة ٠٠ولكن الممارسة الحقيقية تبدأ من أعلى فى مركز من أهم مراكز المخ يسمى «بالهيبوثلاموس» ٠٠ هناك مركز المتعة الحقيقية ٠٠

وسأحاول أن أقرب لك المعنى ٠٠ خذ مثلا وظيفة الكلام ٠٠ ان لسانك حقيقة هو الذى يتحرك بالكلمات ٠٠ ولكن هذه الكلمات تخرج أساسا من المخ ٠٠ الكلمة تعطى معنى معينا ٠٠ هذا المعنى يحمل فكرة ويحمل انفعالا ٠ ان لسانك لايستطيع أن يتحرك بمفرده ٠٠ ولكن اذا حدثت اصـــابة عضوية فى مركز الـكلام بالمخ فان لسانك سوف يتحرك بكلمات ليس لها معنى ٠٠ كلمات غير مترابطة ٠٠ ستصبح كلماتك لاتختلف كثيرا عن الاصوات التى تخرج من الحيوانات ٠٠

اللسان يتحرك دون وعى أو دون معنى لانه انفصل عن المخ ٠٠ انفصل عن مراكز الفهم والتعبير ٠٠ فأصبح الانســان عاجزا عن الاتصال بالناس ٠٠

هذه الحالة تشبه حالتك ٠٠ تشبه عجزك ٠٠ فأنت تمـــارس العلاقة دون فهم ودون انفعال حين أنفصلت أعضاؤك عن مخك ٠٠

ولهذا فان العلاج يبدأ من رأسك وليس العكس ٠٠ هــذه هى أحدث طريقة لعلاج العجز ٠٠

اقترب أولا بعقلك من امـرأتك ٠٠ مارس الجنس بعقلك ٠٠ الجنس هو الاستمتاع الناتج من التقاء الجنسين معا ٠٠ أى الذكر والانثى ٠٠ هكذا خلقت الحياة ٠٠ ذكر وأنثى ٠٠ فى الانســـان والنبات والحيوانات ٠ ولابد أن يلتقى الذكر بالانثى ٠٠ لابد أن يعيش الذكر مع الانثى ٠٠ وفى التقائهما تنبعث النشوى والبهجة واللذة ٠٠ وكل هذا اسمه الحب ٠٠ وتستطيع أن تستعمل كلمة الحب بدلا من الجنس أو كلمة الجنس بدلا من الحب ٠٠ وهـذا ماكنت أقصده بقولى لك أن تضع الجنس فى مكانه الحقيقى اللائق به ٠٠ أى أن تعتبره حبا ٠٠

وبالتالى أستطيع ان اقول لك أن البداية الحقيقية السليمة هى أن تمارس الحب مع امرأتك ٠٠ مارسه بذهنك ٠٠ لابد أن يتعود ذهنك على أن يلتقى بذهن امرأتك ليمتزجا ويختلطا ويتقاربا فينبعث وهج البهجة والنشوة واللذه ٠٠ وفى ذلك ممارسة فعلية للجنس ٠

ان نشوة التقاء فكرك بفكر امرأتك تعلو مليـون مرة على تلك الارتعاشات الزائفة التي كنت تعتقد أنها الجنس ٠

كثيرون من الازواج محرومون من هذه اللذه ٠٠ اللذة الفكرية ٠٠ لذة امتزاج الفكر ٠٠

ووسيلة الالتقاء هي الكلام ٠٠ ولكن كثيرا من الازواج والزوجات لايتكلمون ٠٠ يعيشون في صمت رهيب ٠٠ ويظنون واهمين انهم حين يطفئون الانوار سيحصلون على لذة الجنس ٠٠ وفي الحقيقه لن يجنوا الا تلك الارتعاشات الزائفة التي يعقبها الوجوم والحسرة ٠٠ ثم تؤدى الى العجز ٠٠

وبعضهم يتكلمون ٠٠ ولكنها تكون كلمات خالية من أى معنى ٠٠ أى كلام ٠٠ كلمات باردة تسرع فى تراكم طبقات الجليد !

حاول أن تحصل على تلك الارتعاشـــات بمخك .ودون تلاصق الاجساد ٠٠

وفي مخك ايضا المركز الذى يحـرك القلب ٠٠ مركز الوجدان ٠٠ مركز العاطفة ٠٠

مارس الجنس بقلبك ٠٠ بوجـدانك ٠٠ بعـواطفك ٠٠ اجعل قلبك يلتقى بقلبها كما التقى بفكرها ٠٠ سوف تحصل بذلك على اللذة الخالدة ٠٠

اللذة الحقيقية حين تقتـرب من امرأتك بقلبـك حين تتحسس عواطفك عواطفها ٠٠ حين تمتزج العواطف وتلتقى القلـوب تندلع أبهج الاحاسيس وأكثرها نشوة ٠

بعض الازواج والزوجات تجمد لديهم مركز الانفعال ٠٠ يفصلهما شبران على الفراش بينما الحقيقة أن المسافة بينهما تقدر بالاميال٠

أى أحمق بعد ذلك يعتقد أن هناك وســيلة للاتصـال بينهما ٠٠ حتى ولو لم يفصل بينهما سنتيمتر واحد فان ذلك لن يفيد ولن يغنى ٠٠ حتى ولو حدثت تلك الارتعاشات الزائفة ٠٠

وماذا تعنى العاطفة ٠٠ العاطفة هى الود والحنان والائتنـاس والرحمة ٠٠ أن تحس امرأتك منك الود والحنـــان والائتنـــاس والسلام والرحمة ٠٠ وأن تحس منها أيضا الود والحنان والائتناس والسلام والرحمة ٠٠ استطيع ان أركز هذا كله في كلمة واحـدة هى الامان ٠٠ وهذا هو عطش الانسان الازلى منذ أن وطأت قدماه الارض ٠٠ انبحث عن الامان ٠٠ ووجده حين وجد رفيقه ٠٠ حين

التقى آدم بحواء وحين التقت حواء بادم ·· فشعرا بالامان ·· تبادلا الود والحنان والائتناس والسلام والرحمة ··

وسبحان القائل « وجعل بينكم مودة ورحمة » ·

هكذا حدد الله عز وجل طبيعة العلاقة الزوجية ··لم يقل وجعلنا لكم من أزواجكم متاعا في الفراش ··

الجسد تحت سيطرة مراكز التفكير والانفعال ·· واذا انتشت هذه المراكز ·· انتشى الجسد ·· حين يمتزج الفكر وتمتزج الاحاسيس يتحرك الجسد ليشارك فى سيمفونية الحب وكأنه يقول : أريد أنا الاخر أن امتزج بجسد حبيبى حتى لايفصلنا شىء على الاطلاق ··

ويعزف الجميع الفصل الختامي فى عناق ودود ربما يكون قد رتب بهذا الشكل الفسيولوجي التشريحي لينطلق الحيوان المنوى ليلتقي بالبويضة لكي يستمر الوجود الى أن يأذن الله بنهايته ··

ولان أى نشاط مادى حين يصل الى ذروته يعود مرة ثانية حيث يهبط الى المستوى القاعدى فان ذروة نشوة الجسد سرعان ماتزوى وتنتهي ·· ولكن الشيء الذى يبقى ممتدا ومستمرا هو نشوة الفكر والعاطفة ·· انها نشوة متجددة دائمة تعلو وتتزايد ·· ولهذا فان النهاية لن تكون بأن تبحلق فى الفراغ أو فى الحائط موليا ظهرك لها ·· ولكن سيكون هناك استمرار واتصال ·· فالاحاسيس مازالت تنبض والفكر مازال متوهجا ··

- اقتنعت بكلامك ·· والان أكتب لى روشة ياطبيب ·· سأنفذ تعليماتك ··

● الروشتة ليست لك وحدك ·· بل لكليكما ·· أنت ومرأتك ·· لابد أن تحضرها معك المرة القادمة ··

- ماذا !! أتريدها أن تسمع هذا الكلام ·· لا استطيع لم نتعود أنا وهى أن نتكلم عن الجنس ··

● نحن لن نتكلم عن الجنس ·· بل سنتكلم عن الحب ··

- واذا رفضت أن تحضر ·

● بل أنت الذى ترفض حضورها ··

- هذه هى الحقيقة ·· خجلى يمنعنى ·· بل قل رواسب قديمة تحدثت أنت عنها ·· رواسب تمنعنى أن نلتقى فىالنور ··

● لابد من وجودها لانها مسئولية مشتركة ·· فانت لست

مريضا .. وهى ليست مريضة .. بل العلاقة بينكما هى المريضة .. هى التى تحتاج الى علاج

ويحصرها على مضض .. عوامل لاشعورية خفية هى التىجعلته يقاوم حضورها .. رغماقتناعه الظاهرى بما قلت الا أنهلايستطيع أن يتخلص من تصوراته الخاطئة عن العلاقة الجنسية .. وهو معذور فهو أرث أجيال ومن الصعب تغييره أو تعديله فى لقاء واحد وبضع كلمات ..

وأعيد ماقلت فى حضور الزوجة .. وأفاجأ بأنها تعى وتستوعب كل كلماتى .. بل تسبقنى الى قولها ..

رغم القهر الذى تعرضت له المرأة فى مجتمعنا عبر أجيال الا انها تعى بغريزتها المفهوم الحقيقى لمعنى الجنس ..

هى لاتريد تلك الارتعاشات الزائفة .. ولكن ماتريده هوالحب .. هو الاحساس بالامان .. مجسدا فى حنان رجلها ووده وتفهمه لها .

وتبدأ هى قائلة : اننى لا أشكو من عجزه .. اننى أشكو من الصقيع .. انه بعيد عنى بقلبه وعقله ويريد فقط أن يقترب منى بجسده .. حتى فى الاحوال التى يكون فيها طبيعيا من الناحية الفسيولوجية فأنا لا أحس به .. لا أنفعل .. ويفاجأ بأن تلك الارتعاشات لاتصيبنى .. ويتهمنى بالبرود .. ثم يتهمنى بأننى سبب عجزه ..

ــ وما العلاج الان .. ينطقانها معا .. أى لاول مرة تمر برأسيهما نفس الخواطر ويرددان نفس الكلمات التى تعبر عن أمنية مشتركة ..

● العلاج يبدأ بأن تزيلا مابينكما من تناقضات لايمكن أن يحدث بينكما لقاء ناجح وفى نفس أحدكما ألم أو ضيق أو نفور ..

لا مشاكل معلقة .. لابد من تصفية كل المشاكل ووسيلةالتفاهم هى الكلام .. والكلام يجب أن يكون ودودا مخلصا ..

فلنأخذ أسبوعا أو شهرا فى أن تقتربا أكثر وأكثر .. فى أن يتعرف كل منكما على الاخر من جديد .. فى أن يتفهم كل منكما الاخر .. أذيبا جبل الصمت الجليدى .. لاتتوقفا عن الكلام ، ولكن بود وسعة صدر وتفهم : أى بنية خالصة طيبة .. أخلقا

اهتمامات مشتركة .. كتاب .. موسيقى .. فيلم .. مسرحية رحلة ..

افعلا ذلك وعودا فى أى وقت .. بعد أسبوع .. بعد شهر . لايهم .. ولكن لا اقتراب فى الفراش .. أن ذلك محظور تماما

●●●

يعودان وبعض الاسترخاء والاستقرار قد لاح على وجهيهما ..

● ماذا فعلتما ؟

ـ تكلمنا ..

● وماذا كانت النتيجة ؟

ـ تقول هى : بدأت أتعرف على صـــوته الحقيقى الذى كنت اسمعه حين بدأنا حياتنا معا .. كنت قد نسيت نبرات هـــذا الصوت ..

بدأت أغزو عقله .. بدأت أتحسس قلبه أحسست أننى أتعرف عليه من جديد .. تجربة ممتعة ياطبيب ..

● وأنت .. ؟

ـ اكتشفت أننا من الممكن أن نكون صديقين وليس فقط زوجين .. تأكد لى أن المتعة شىء آخر غير الذى كنت أظنه .. متعـة أن نتحدث معا .. أن نضحك .. أن نختلف لنتفـاهم .. ونتفـاهم لنتقارب أكثر .. أحسست بنعمة الله حين أعطانا عقلا وقلبا ولسانا .. لسانا يترجم نبضات عقولنا وقلوبنا فيقترب الانسان من الانسان .. يشعر الانسان بوجود الانسان .. ومن هنا تنشأ الصداقة .. وينشأ الحب ..

أنا لا أتفلسف .. ولكن هذا هو احساسى ..

● والجنس ؟

ـ لم نكن بحاجة ملحة له .. اكتشافاتنا الجديدة الهتنا عن كل شىء .. أو قل أشبعتنا .. كنا فى عطش لان نتكلم .. لان نلتقى بأفكارنا وأحاسيسنا

ـ والخطوة الثانية ؟

● الخطوة الثانية هى أن نتعلم بعض الجغرافيا ..

ـ الجغرافيا !! نحن انتهينا من دراستنا الجامعية يا طبيب ..

● أعلم ذلك ولكنهـــا جغرافيا من نوع جديد .. جغرافيـــة

الجنس .. معلوماتكما الجغرافية عن الجنس خاطئة تماما ..
- بل نحن نعرف ..

● اذن قولا لى ..

- هناك مناطق معينة فى الجسم توجد بها الاعضاء التناسلية .. هذا من الوجهة التشريحية .. ومن الوجهة الفسيولوجية حين يحدث الالتقاء نحصل على النتيجة المرجوه ..

● لقد كنت على حق حين قلت لكما أنكما جاهلان فيما يتعلق بالجغرافيا الجنسية ..

- فلنبدأ الحصه ..

● الحقيقة أن الاعضاء التناسلية لاتمثل الا جزءا محدودا من الخريطة الجنسية .. أن كل جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يتأثر ويستجيب جنسيا .. الجســـد ممثل بجميع ذراته فى المنطقــة الحسية بالمخ .. وهذه المنطقة المخيــة مرتبطة بمراكز الانفعــال والتفكير ..

وأى استثارة لاى منطقة من الجسد تنتقل فى اشارات عصبية الى مركز الاحساس بالمخ .. وحين يتعود الانسان .. نتيجة لعلمه الخاطىء أن الجنس فقط فى الاعضاء التناسلية .. فان مناطق الاحساس الاخرى المنتشرة فى جميع أجزاء الجسم تضمر نتيجة للتجاهل وعدم الاستعمال ..

المطلوب الان هو أن نصحح الحالة الفسيولوجية لهذه الخريطة فى الجسد وفى المخ .. نريد أن نوقظ كل مناطق الاحساس لدينا .. نريد أن يكون اللقاء بكل الجسد وليس بجزء فقط من الجسد .. نريد للجسد كله أن يستمتع وأن يشارك .. أن ذلك يعطى بعدا جميلا وأعمق للجسم تماما كالابعــاد الهـــامة الخطيرة التى تعرفتما عليها فى المدة الســـابقة .. جاء الان دور الجســـد .. المتعة الفكرية والوجدانية يمكن أن تبعث النشوة فى كل الجسد .. ستكتشفان أنها متعة من نوع جديد ، لا تقل عن متعة الجسد

- هل هناك نصيحة محددة أو أسلوب نتبعه ..

● لابد أن تنسيا ان لكما أعضاء تناسليه .. الجسد كله هو العضو ..

- وكيف يكون ذلك ..

● تعرفا على بعضكما بطريقة جــديدة .. أبحثــا عن منــاطق جديدة للمتعة فى جسديكما .. نبها كل الاجزاء .. انهــا عملية

استكشاف يحيطها الحب والتفاهم ويحدوها الامان ..

ركزا على كل اكتشاف جديد .. أى على كل منطقة جديدة يتم التعرف عليها .. سيستيقظ الجلد ويستيقظ ما يقابله فى المخ .. ستحدث نشوى من نوع جديد ..

وقدر هائل من التركيز مطلوب فى هذه المرحلة .. حاولا أن تنقلا المتعة من الجسد الى المخ .. حقيقة أن أى نوع من الاحاسيس يدرك عن طريق المخ .. ولكننا تعودنا على أن نركز على أجسادنا لادراكنا الخاطىء أن المتعة مصدرها الجسد .. حاولا أن تنقلاها الى أعلى .. تعودا أن تنتشيا عن طريق المخ .. كما قلت لكما أن هذا يستلزم قدرا هائلا من التركيز .. ليس هذا فقط .. ولكن مطلوب أن يكون ذلك مصحوبا ومشفوعا باللذة الوجدانية .. لابد أن يمتد الحديث بينكما فكرا ووجدانا حتى أثناء عمليات الاستكشاف .. سوف يحدث تمازج رائع بين الفكر والاحساس والجسد .. نوع جديد من المتعة .. ادراك جديد .. أو هو الادراك الحقيقى .. الوعى السليم بمعنى المتعة .. ستمارسان بذلك الحب فى أكمل صوره ..

افتربا من كل شىء الا الاعضاء التناسلية . احذرا أن تتجردا بشكل كامل من ملابسكما . ولنلتق بعد شهر الا اذا حدث تطور يحتاج الى المشورة .

●●●

قال دون أن أسأله : لقد جعلت منى كولومبس آخر .. لقد وطأت قدماى . بل أقصد عقلى وأحاسيسى وجسدى عوالم جديدة كنت أجهلها .. بل الاخطر من هذا اننى اكتشفت نفسى .. اكتشفت حقيقة تكوينى البشرى ..

● وماذا عنك أنت ..

ـ انه قال نفس ماكنت أريد ان اقول .. ولكن أستطيع ان اضيف الى كلامه وكلامك أشياء جديدة ..

● تكلمى .. فمنك نستفيد .. ؟

ـ لم تكن اكتشافات جسدية بقدر ما كانت اكتشافات روحية .. لقد قلت أننا سوف نتعرف على أجزاء جديدة من أجسادنا من الممكن استثارتها والاستمتاع بها جنسيا .. ولكننى وجدت فائدة أخرى من هذه التجربة .. لقد كانت اكتشافات انسانية أكثر مما هى اكتشافات تشريحية فسيولوجية .

لقد كنت أشعر أنه يستكشف روحي .. كان كل اقتراب حنون لجسدي يفتح ثنايا روحي ، لاول مرة أحس بالاحترام الشديد لهذا الجسـد ، وأنه يمتزج بالروح وليس فقط وعاء للروح .. ليس هذا فلسفة وانما أنا أعبر عما شعرت به .. الروح ليست شيئا منفصلا عن الجسد .. بل هي تدخل في تركيب ذراته .. انهما شيء واحد .. فكان كل اقتراب من الجسد هو اقتراب من روحي .. لانه كان اقترابا أساسه الحب .. لقد كنت أشعر بنبضات الحب في الجسد ، وليس بنبضات الجنس .

لقد اكتشفت الخريطة الروحية وليس الخريطة الحسية ..ولعلك كنت تعلم هذا ولم تشأ أن تقوله لنا لنكتشف نحن ونستبين الأمور بأنفسنا .. لنعي حقيقة أنفسنا بأيدينا ..

وشـعرت أيضا أنني اكتشف روحه .. لم أكن أضع يدي على جسـده بل كنت أضع يدي على قلبه وفكره وانفعالاته وأحاسيسه المنتشرة في كل أجزاء جسـده .. كنت أغوص بداخله وليس على سطح جسمه ..

قال هو دون أن أسأله :

وأدركت الوضع الخاص للعلاقة الجنسية في الكتب السـماوية والعقاب الشديد الذي فرض على أي ممارسة خاطئة لهذه العلاقة.. ان الله عز وجل أراد أن يحمينا رحمة بنا وحبا لنا .. ان الممارسة الخاطئة معناها قتل الروح وأودها ..

مرت فترة صمت ثم رفع رأسه قائلا : وبالمناسبة .. أريد أن أقول لك أن أعضائي قدتحركت بعد عجز دام شهورا .. حدث هذا فجأة دون وعي مني ودون أن أسعى لذلك . أصارحك أنني فوجئت بذلك .. لم أكن أتوقع أن تعود الحياة لأعضـائي هكذا فجأة .. فهل تسمح لي ؟

قلت : بالطبع اسمح لك ..مادامت الروح قد شفيت .. ان هذه اللحظات الأخيرة .. أقصد الارتعاشات مطلوبة مادامت تأتي في نهاية المطاف ، ومادامت ليست المقصودة لذاتها .. ليست هي الهدف من اللقاء .. مادامت الروح قد ارتوت .. انهـا مسـألة لاتستغرق أكثر من دقائق . .ولكن الشيء الممتد .. الشيء الذي يبعث على النشوة الحقيقية .. الشيء الذي لايخبو .. هو متعة العقل والقلب ..

وانتهى الدرس يا .... انسان ....



ضرورى .. ولكن فى حـــدود

كل انسان يتعرض فى فترة ما من حيـــاته للمرض النفسى أو المرض العقلى .. لاتوجد حصانة أو مناعة ضد هذه الامراض .. ٥٠٪ من الاسرة فى مستشفيات العـــالم المتحضر مخصصة لمـرضى النفوس والعقول .. احصائيات منظمة الصحة العالمية تؤكد أن ٤٠٪ من المرضى المترددين على تخصصات الطب المختلفة لا يعانون من أى مرض عضوى بل هم فى حاجة الى رعاية نفسية .. لعله قدر الانسان أن يعانى نفسيا أو عقليا فى وقت ما من عمره .. أو لعلها طبيعة الحياة على الارض أن يعـــانى ســـكانها من بعض الخوف والقلق والاكتئاب وأحيانا يفقد الانسان عقله تماما .. ما من أحد الا أصابه القلق فى وقت ما ، بسبب أو بدون سبب .. ما من أحد الا يعانى فعلا من مخاوف قد لايكون لها مبرر ويجاهد فى مغالبتها دون جدوى .. والاكتئاب هو صديق الانسان الازلى منذ أن هبط الى الارض .. وقد يتعرف الانسان على سبب اكتئابه وقد يفشل فى أن يرد على سؤاله لنفسه : لماذا أشعر بكل هذا ؟ وقد يجهل أحيانا أنه مكتئب وذلك حين يرتدى الاكتئاب قناعا ويطرق باب معدته أو قلبه ..

اذا كنا نمر بهذه الفترات أو لابد أن نمر بها فهل نحن جميعـا مرضى .. ؟ وما هو الفرق بين المرض النفسى والمرض العقلى .؟

ولنترك مؤقتا الاجابة على السؤال الاول لنجيب على الثانى ..

المريض النفسى يشعر بمعاناته كاملة .. يستطيع أن يحـددها للطبيب بنفس الدقة التى يصف بها مريض آخر آلام معدته أو قلبه .. يتعذب بحجم الاعراض التى داهمته ..وبالرغم من أنه هو وحده الذى يقرر الذهاب للطبيب ويطرق بابه الا أنه يظل وقتا قد يكون

طويلا في مقاومة آلامه .. في البحث عن سببها .. في محاولة التغلب عليها بشتى الوسائل .. وحين تهزمه آلامه .. حين تنعكس آثارها على من يعيشون حوله .. يأتى الى الطبيب لكى يجد العلاج .. أى أنه يود التخلص من مرضه ليعود كما كان .. وقد لايلاحظ عليه أحد أن به مرضا .. فالمرض النفسى لا يؤثر على سلوك الانسان ولا على شخصيته .. فمعاناته داخلية .. ويظل لمدة طويلة يبدو وكأنه انسان طبيعى حتى تتفاقم الاعراض وهنا قد يصعب عليه التعامل بشكل طبيعى مع الناس .. وحتى عندما يصل الى هذه الحالة المتقدمة فانه يظل محتفظا بادراكه الطبيعى وتفكيره السليم فلا تهيؤات ولا معتقدات خاطئة .. أى أنه يظل مرتبطا بالواقع ملتزما به ..

وأعراض القلق تمثل القاسم المشترك بين جميع الامراض النفسية . بل ويعتقد أن القلق هو الاساس فى جميع هذه الامراض وأن الاعراض الاخرى تظهر للذود عن الانسان وحمايته من القلق أو تظهر كبديل للقلق .. فأعراض مرض الهستيريا هى تحويل القلق الانسان الى أشكال أخرى درامية كالشلل أو فقدان الذاكرة أى تصبح الاعراض الهستيرية كالاسفنجة التى تمتص هذا القلق وتخفيه عن العين المجردة أو كغطاء الاناء يغور بهذا القلق ويمنعه من التسرب الى منطقة الشعور .. لذا فاذا توقف دور الطبيب عند حد ازالة أعراض الهستيريا دون التعامل مع الصراعات التى فجرت القلق يعرض المريض الى الانهيار وسرعان ما تظهر الاعراض بشكل آخر ..

وفى مرض الوسواس القهرى وهو أحد الامراض النفسية الشائعة فان الوساوس تظهر لمساعدة المريض فى مقاومة قلقه اللا شعورى من أن يفقد السيطرة على عالمه .. فهو حينما يغسل يديه مئات المرات أو يتأكد عشرات المرات من أنه أغلق باب حجرته أو تراوده رغبة اندفاعية فى القاء نفسه من مكان مرتفع فهو بذلك يصارع قلقا داخليا يشير الى فشل الحيل الدفاعية اللاشعورية .. ولهذا يشعر المريض بالقلق البالغ لو حاول السيطرة على وساوسه ومقاومتها ..

وأيضا مرض المخاوف هو تحويل الانسان لخوفه وقلقه من المصدر الحقيقى لهذا الخوف الى شىء آخر لا صلة له بمخاوفه الداخلية .. فيخاف الانسان من الاماكن المرتفعة أو المزدحمة أو من بعض الحيوانات أو من الامراض وهكذا ..

وقد يفصح القلق عن نفسه مباشرة فى صورة مرض القلق النفسى

.. وهنا يشعر الانسان بالتوتر والاضطراب والتحفز والخوف والتوقع السيىء من شيء غامض لايستطيع تحديده ..

يأتي المريض الى العيادة النفسية شاكيا ومحددا أعراضه التي لايعرف مصدرا لها او سببا .. وقد يقدم أسبابا لا يراها هو نفسه كافية لكي تسبب له كل هذه الاعراض ..

واخشى مايخشاه المريض النفسي هو أن تقوده أعراضه الى الجنون ويبادر بسؤال الطبيب : هل سأجن ..!

والحقيقة أنه لاتوجد علاقة بين المرض النفسي والمرض العقلي .. فهما شيئان منفصلان ومستقلان تماما ولا يقود أحدهما الى الآخر ..

في المرض العقلي يفقد المريض استبصاره .. أى لا يدرك أنه مريض أو أن به شيئا غير عادى .. فهو قد انفصل عن الواقع الى حد كبير .. الى عالم خاص به تصوره له معتقداته الخاطئة وتؤكده له الهلاوس .. يرى عالمه الوهمي على أنه الحقيقة ويبني سلوكه على أساس أفكاره الخاطئة وادراكه غير الطبيعي بشدة من حوله ولهذا فانهم يشدونه شدا الى الطبيب وهو غير مقتنع على الاطلاق بأنه محتاج للرعاية الطبية .. ومجموعة الامراض العقلية تضم أساسا مرض الفصام « الشيزوفرينيا » ومرض الاكتئاب والمرح الدورى .. كلاهما ــ أى المريض النفسى والمريض العقلي ــ يعاني ولكن أكثرهما معاناة المريض النفسى لانه مستبصر بطبيعة حالته ولو أنه لا يكون مدركا لمسبباتها والتي تكون غالبا كامنة في العقل الباطن .

ولكن ماذا نسمي القلق الذى يشعر به كل انسان وفي أى وقت .. ماذا نسمى حالة هبوط المعنويات التى تصيب كل الناس وفي أى وقت ..

اذا جاز لنا استعمال تعبير الحالة النفسية السوية فاننا نقول ان الانسان الطبيعي لابد أن يمر بفترات القلق .. انه عنصر طبيعي وأساسى فى التكوين النفسى للانسان .. واذا وضعنا الانسان الخلاق فى جانب والانسان العادى فى الجانب المقابل فان درجة التوتر والقلق تصل الى أقصاها عند الانسان المبدع وتنخفض الى الحد الادنى عند الانسان العادى .. اذا انخفضت عن هذا الحد الادنى فان الانسان يقف مكانه .. لا يتحرك .. لا ينمو ولايتطور .. واذا انعدمت تماما أصبح هذا الانسان مريضا .. متبلد الاحساس .. وبذلك يفقد القدرة على التفاعل .. وتتعطل كل طاقاته .. تقتصر حياته على الوظائف البيولوجية .. أنا قلق اذن فأنا موجود .. أشعر بالحياة .. أترقب المستقبل .. أتهيأ للغد .. أحدد الاهداف وأتطلع اليها وارسم الخطط وأسعى نحو هدفي ..

أتحفز لمواجهة الصعاب وأتوقعها .. ادرس الاحتمالات وأستخدم علم الحساب ..

القلق هو الذى يحفز الانسان للعمل والاجتهاد والاتقان .. نحن فى حالة توقع دائم .. وأحداث المستقبل مجهولة للانسان .. ولكن الانسان يستطيع من خلال خبراته السابقة أن يتهيأ لاستقبال هذه الاحداث ليجعلها تتحقق حسبما يريد .. فنتيجة الامتحان مجهولة بالنسبة للطالب .. وهو يتمنى ان تكون سارة .. لذا يقلق .. هذا القلق يدفعه الى الجـد والعمـل .. وكلما زاد من ساعات عمله انخفضت حدة قلقه لانه يشعر أن اجتهـاده يجعله قريبا من تحقيق النجاح .. لذا فالقلق يدفع الانسـان للعمل ، والعمل يساعد على تخفيف القلق .. وهكذا يظل الانسان فى حالة سعى مستمرة ، متنقلا من هدف الى هـدف ومن نجـاح الى نجاح .. وكلما زادت تطلعات الانسان زاد قلقه وهذا يجعله بالتالى يضاعف من مجهوده ..

ولكن لكل انسان قدرات معينة ، وهذه القدرات لها حدود ، ولهذا اذا كانت تطلعاته أكبر من قدراته فان قلقه سوف يستمر ويتفاقم لاحساسه بعجزه عن تحقيق الاهداف التى رسمها لنفسه .. وهـذه مشكلة من مشكلات الانسان المعاصر ، وأحـد الاسـباب الهامة لانتشار ظاهرة القلق غير الطبيعى .. والمقصود بالقلق غير الطبيعى أى الذى يسبب ألما ومعاناة للانسان ويعوقه عن العمل .. الانسان المعاصر تكون تطلعاته أحيانا أكبر من امكانياته وقدراته .. وينهكه القلق ثم تصدمه خيبة الامل حين يعجز عن تحقيق هذه التطلعات .. والسبب يرجع الى عدم استبصاره بحدود قدراته وامكانياته .. وقد يكون معذورا لاننـا نعيش فى عصر طغت فيه المـادة على كل شىء وأصبحت المنافسة رهيبة تصل أحيانا الى الصراع الدموى وتغيرت قيم كثيرة تتنافى أو تتعارض مع طبيعة الانسان الاصلية ، وأيضـا صار للنجاح مفهوم مختلف .. فمعيار النجاح هو المال والسلطة .. ولذا فعمليات الحساب المعروفة أصبحت لاتصلح فى هذا العصر الذى أصبح له حسابات من نوع جـديد .. فيجد الانسان نفسه يتطلع أكثر من الحدود التى تسمح بها حركة عضلات الرقبـة .. فيلوى عنقه أكثر وأكثر دون فائدة ولا يجنى غير التعب والاجهاد ..

السبب الثانى فى القلق غير الطبيعى الذى يصيب الانسان المعاصر أنه يتعجل الوصول .. أى يسقط حساب الزمن من حساباته ولذا فهو يلهث دائما وهذا يزيد من قلقه وتوتره ..

والقلق غير الطبيعى يؤثر على قدرات الانسـان وكفاءته .. انه معوق للقدرات النفسـية والذهنية .. مع القلق يضـطرب النـوم

ويضعف التركيز ٠٠ يصبح الانسان سريع الاستثارة ، سريع الانفعال ، سريع التأثر غير قادر على التصرف السليم واتخاذ القرار الملائم ٠٠ وبهذا تهتز صورته أمام نفسه وأمام الناس ٠٠ وبدلا من أن يقترب من أهدافه يزداد بعدا عنها ٠٠ وهذا يعرضه لمشاكل مع الناس سواء فى محيط عمله أو محيط أصدقائه ومع أسرته ٠٠

ومع القلق يزداد افراز الادرينالين فتضطرب الاحشاء الداخلية ٠٠ يرتفع ضغط الدم ، وتصاب ضربات القلب بعدم الانتظام ٠٠ يختل نظام المعدة والامعاء وتظهر مشاكل القولون العصبى وما يصاحبه من الام وسوء الهضم ٠٠ تتوتر العضلات فيظهر الصداع وترتجف الاطراف ٠

واذا أستمرت حالة القلق ، تبدأ المعاناة الحقيقية للجسد ٠٠ فيرتفع ضغط الدم بشكل دائم وتظهر أعراض قرحة المعدة والاثنى عشر ٠٠ تضطرب الوظائف الجنسية داخل نظام وحجم الدورة الشهرية ٠٠ وأخطر ما يمكن أن يصاب به الانسان أن ينسد أحد شرايين قلبه أو مخه ٠٠ لقد أثبت العلم الحديث أن مادة الادرينالين تزيد من قدرة الدم على التجلط فتتكون الجلطة التى يمكن ان ينتج عنها الذبحة الصدرية أو الشلل ٠٠

هل يستطيع الانسان ان يتغلب على حالة القلق غير الطبيعى دون اللجوء الى الطبيب النفسى واستعمال العقاقير المهدئة ٠٠ ؟ ٠٠ الحقيقة أن الطبيب النفسى لا يدخل ضمن أختصاصه معالجة مثل هذه الحالات كما أن العقاقير لا تفيد معها ،اللهم الا اذا استعملت مثل ما تستعمل أقراص الاسبرين أى كوسيلة تسكين مؤقتة ٠٠ الطبيب النفسى وعقاقيره الا تعالج حالات القلق النفسى المرضى وهو مرض نفسى داخلى ليس له علاقة مباشرة بالظروف المحيطة بالانسان ٠٠ قد يكون أستعدادا وراثيا أوتكوينيا أو رواسب مختزنة فى اللاشعور منذ الطفولة أو نمطا سلوكيا خاطئا تكون عن طريق منعكس شرطى غير صحى ٠٠ والطبيب حين يتدخل لعلاج هذا المريض لا يحرمه تماما من نعمة القلق ٠٠ بل يعيد أليه القدرة على التكيف والتعامل بشكل طبيعى معالاحتفاظ بالحد الادنى منالقلق الصحى الذى يجعله قادرا على الاستمرار ٠٠

ولكن حالة القلق غير الطبيعى وغير الصحى التى تحدثت عنها ـ والتى تعدت حد القلق الصحى المطلوب ولكنها فىنفس الوقت ليست حالة مرضية ـهذه الحالة هى مسئولية صاحبها ٠٠ مسئوليته حين حدد أهدافا أبعد من قدراته ٠٠ حين أسقط حساب الزمن واستعجل

الوصول ‥ حين قرر الدخول فى الصراع الدموى لكى يشق طريقه ‥ حين أختار الوسائل غير الشرعية لكى يصل الى هدفه ‥

وأساسا حين حدد أهدافا بناء على مفهوم غير صحى وغير سليم لمعنى النجاح والوصول ، أى حين أصبح النجاح هو مجرد النجاح المادى أو السلطانى أو كليهما ‥ وبمعنى شامل حين اختل ميزان القيم الصحيحة أو الشريفة لديه ‥

وقد يقول قائل : هل يمكن أن يكون لانسان قيم خاصة به تتعارض مع القيم التى تعارف عليها مجتمع فى عصره ‥ هل يمكن للانسان ان يقف ساكنا فى حلبة المصارعة ‥ كيف يصبح النجاح نجاحا اذا لم يقس بالمقياس المعروف والمعروض فى فاترينة المجتمع ‥

ويستمر نفس القائل فيقول : انها ليست قضية شخصية أو مسئولية شخصية ‥ أنها قضية مجتمع ‥ مسئولية الناس جميعا الذين أبتعدوا عن طبيعة الانسان الاصلية ‥حين علت الغرائز المادية وشكلت قيمهم وغيرت من أخلاقهم ‥ وتحولت المنافسة الى صراع وأخذ بنو البشر قانون الغاب الذى يقضى بأن البقاء للاصلح أو الاقوى وحولوه الى البقاء للذى يستطيع أن يصرع غيره ليأخذ مكانه ‥ وبذا يصبح الانسان ضحية الانسان ‥ أى ضحية نفسه ‥ ويستمر نفس القائل فيقول : ولعل الذى يحدث هو أمر حتمى ‥ فالبشر يتكاثرون بالملايين ‥ ومصادر الرزق والحياة محدودة لم تزد بنفس معدل زيادة الناس ‥فزاد الطلب بالنسبة لماهو معروض ‥ فحل الصراع من أجل البقاء محل المنافسة من أجل التفوق ‥ ولهذا دخل العالم فى مرحلة القلق غير الطبيعى وما يصاحبه من الام نفسية ومشاكل جسدية ‥ وأنا أختلف مع هذا القائل أو مع أصحاب هذه الافكار التى يحاولون ترويجها تبريرا لسلوك الغاب الذى انتقل الى عالم البشر ‥ فالمشكلة فى نظرى اخلاقية اولية ‥ اى ان الاضطراب الاخلاقى جاء أولا ونتج عنه أضطراب علاقات البشر بعضهم مع بعض ‥بدأ الناس يعانون حينما ابتعدوا عن روح الدين ‥ حين نسوا الله وتعاليمه ودستوره الذى وضعه للبشر فأنساهم أنفسهم ‥ فالاديان كلها تحض البشر على التعاون على البر والتقوى والا يتعاونوا على الاثم والعدوان ‥ تحض الانسان على التخلى عن ذاتيته وأنانيته لينصهر مع المجتمع ويعلى مصلحة المجموع فوق مصلحته الشخصية وهو بذلك وبشكل غير مباشر يعمل من أجل مصلحته المباشرة ‥ كل الاديان تحض الانسان على العمل وحددت

مواصفات هذا العمل بالاتقان والامانه ·· كل الاديان تركت باب الاجتهاد مفتوحا للجميع لكى يعمـــل ولكى يجنى ثمـار عمله ·· فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره ·· كل الاديان حضت الانسان على ألا يسخر من أخيه الانســـان وألا يغتاب أخاه الانسان وألا يمشى فى الارض مختالا فخورا فهو لن يخرق الارض ولن يبلـغ الجبـال طولا ·· ورحم الله امرأ عرف قدر نفســــه ·· أى لم يبالغ فى قدراته وامكانياته وبذا يرحمه الله ويحميه من القلق والاحباط ·· ان فرويد لم يأت بجديد حين عرف الانسـان السـوى نفسيا بأنه الانسان القادر على العمل والحب ··

الحل هو أن يعود الانســان الى ربه ·· الى خالقه الذى وضع له القانون الذى يمشى به على الارض ليتعامل مع أخيه الانســــان ·· ليعمل ويحب ·· فتستقيم حياته ·· ولذا فنحن بحاجة الى أن نذكر الله دائما حتى لاننسى ولا نضـــل الطريق فيختل توازننا ونقلق بشكل مرضى ·· الا بذكر الله تطمئن القلوب ··

أنت مريض بالوهم ..

« النفس والجسد شيء واحد ... لا يمكن الفصل بينهما .. واذا اشتكى احدهما .تألم الاخر ، وقد ينسوب عنه في المعاناة » ..

مشكلة هذا الانسان أن أحدا لايريد أن يصدقه .. فهو يشعر بالآلام فعلا ويتعذب بسببها ويتردد على العشرات من الاطباء ولكن أحدا لايريد أن يساعده .. لانه ـ وهذه هي العبارة التى يقولها له كل طبيب ـ لايعانى من أى مرض عضوى ، بل هو مصاب بمرض اسمه الوهم .. ويغضب من الطبيب لان كلمة وهم يفسرها على أن آلامه غير حقيقية أو أنه يختلقها .. ويمل أقرب الناس اليه من كثرة شكواه ، ويفقد تعاطفه معه ، ثم يرفض السماع لشكواه والاهتمام بها ، وقد يتهمه بالادعاء ..واذا كان مسئولا عنه يرفض الاذعان لالحاحه المستمر بالذهاب الى الطبيب ، فهو قد ذهب لكل الاطباء ويحمل فى جيبه مئات الروشتات ، وتحول البيت الى صيدلية مليئة بمئات الاصناف من العقاقير ..

ومن الوجهة العلمية فان آلامه حقيقية ، بمعنى أنه لايختلقها ولايدعيها .. فهو يشعر بالالم فعلا ويتعذب بسببه ، ولكن لايوجد اضطراب عضوى كمصدر لهذا الالم .. فاذا كان يعانى من آلام فى المعدة أو الامعاء ، فان كل الفحوصات والتحاليل والاشعة تثبت خلوه من أى مرض عضوى كالقرحة أو الالتهابات ، واذا كان يعانى

آلاما فى منطقة القلب ، فان الفحص الاكلينيكى والاشـــعة ورسم القلب تثبت سلامة قلبه تماما ٠٠ ونفس الحال مع آلام الرأس أى الصداع وآلام العنق والظهر والمفاصل ٠٠ لايوجد أى خلل عضوى ولكن فقط الاحساس بالآلام المستمرة ٠٠

وقد تأتى هذه الحالة فى صور أخرى غير الاحســاس بالالم ٠٠ فقد يشعر المريض بحالة مستمرة من الاعياء والتعب من أقل مجهود وسرعة الاجهاد الجسمانى والذهنى أو الاحساس المستمر بالدوخة والغثيان وعدم الاتزان ٠٠ وأيضا يدخل المريض فى سلسلة طويلة من الفحوصات والتحليلات وزيارة العــديد من الاطباء من جميع التخصصات دون ما فائدة ٠٠ ويخرج باجابة واحدة : أنت سليم تماما ٠٠أنت موهوم ٠٠قاوم أعراضك ٠٠تحرك ٠٠ امش ٠٠ اعمل ٠٠ ولكنه أبدا لا يستطيع فهو يشعر فعلا بهذه الاعراض فيتوقف ٠٠ يتوقف عن العمل ٠٠ يتوقف عن واجباته الزوجية ٠٠ يتوقف عن كل شىء الا زيارة الاطبـــاء وابتلاع الاقراص ٠ وتتفرع من مشكلته مشاكل أخرى تضاعف من عذاباته ٠٠ مشاكل فى العمل بسبب اهماله وتغيبه ٠٠مشاكل فى محيط الاسرة بسبب التقصير والاعباء المالية وعكس جو كئيب على من يعيشون معه ٠٠

والصورة المزعجة التى قد تأتى بها هذه الحالة هى اعتقاد خاطىء يستولى على المريض بانه مصاب فعلا بمرض خطير يحدده بنفسه٠٠

والقلب دائما هو العضو الضحية الذى يعتقد المريض أن الجلطة قد أصابته فعلا أو أنه على وشك الاصابة بها ٠ ويحمل قلبه فى عقله فتظل الاوهام والوساوس تطارده ويصاب بحالة قلق مستمرة ٠٠ والقلق يحدث توترا فى عضلات الصدر فيشعر بالالم وهذا يؤكد له أن القلب مصاب فعلا ٠٠ ويهرع الى طبيب القلب الذى يؤكد له أن قلبه سليم تماما ، ويهدأ قليلا لعدة أيام ثم تعاوده الاوهام مرة أخرى وهكذا ٠٠

بعض هؤلاء المرضى تسيطر عليهم فكرة أنهم مصابون بالسرطان ٠٠ وعذاب هؤلاء الناس لاحد له ٠٠ فهم يشعرون أن نهايتهم قد اقتربت ٠٠ وعبثا يحاول الاطباء نزع هذه الفكرة من عقولهم ولكن دون جدوى ٠٠ ودائما يعيش فى حالة عدم تصديق ٠٠ يشك فى نتيجة التحليل ، فيذهب الى معمل ثان وثالث وهكذا ٠٠ ويعتقد أن الطبيب يخفى عليه الحقيقة حتى يجعله يموت بسلام ٠٠ وقد

يصدق لفترة وجيزة ، ولكن الافكار تعاوده مرة أخرى ، ويبحث فى جسـده ليعثر على اى دليل يؤكد له ظنونه ، ويهرع الى الطبيب باكتشافه لعله يصدقه ويحاول أن يفعل من أجله شيئا ..

وقد تسيطر على المريض فكرة أنه سيموت دون أن يكون هناك سبب مرضى لذلك .. فهو يعلم أنه سليم تماما ، ولكنه يشعر أنه سيموت .. بعضهم يخشى أن ينام ، فقد يموت وهو نائم .. يسيطر عليه احساس قوى يصل الى حد الاقتناع بأن أيامه معدودة أو ربما هى مسألة شهور .. ويلازم هذا الشعور احساس بالخوف .. من الموت فهو لا يريد أن يموت .. كما تداهمه حـالة اكتئاب تسـاعد على تفاقم حالته واحساسه التام باليأس وانه لا أمل فى النجاة .. وليست المسألة هنا ضعف إيمان كما يحاول أن يفسرها البعض ، فهذه حالة مرضيه وفكرة قهرية مسيطرة تصل الى حد الاعتقاد الراسخ ، ويعجز عن التخلص منها ، ويلازمها أو ينتج عنها الاحساس بالخوف والاكتئاب ..

ويعتبر الاطباء النفسيون الوهم مرضا مستقلا ، وقد يكون عرضا فى عدة أمراض أخرى أهمها مرض الاكتئاب العقلى .. فالانسان المكتئب قد يشعر بأعراض جسدية ، وقد يسيطر عليه الوهم بأنه مصاب بمرض خطير او بأنه سيموت ، وقد يصاحب ذلك احساس بالذنب ، أن الله قد أصابه بهذا المرض الذى سينهى حياته عقابا لذنوب قد ارتكبها فى الماضى .. ولكن مريض الاكتئاب لا يلجأ عادة للعلاج من آلامه العضوية ، بل العكس فقد يهمـل فى نفسه ، ويرفض العلاج لاعتقاده انه يستحق العقاب الذى حل به ..

وقد يكون التوهم المرضى عرضا لمرض القلق النفسى أو الوسواس القهرى .. والمرض النفسى الذى يعرف باسم « استجابة الخوف » قد يأخذ شـكل الخوف من الامراض ، والشعور فعـلا ببعض الاعراض الجسدية ، اذا سمع عن مريض أصيب بمرض معين أو قرأ فى الجرائد عن أعراض هذا المرض .. فهؤلاء المرضى يقعون بسهولة تحت تأثير الايحاء ويشعرون فعلا بأى أعراض يسمعون أو يقرأون عنها ..

وفى حالة اذا كان التوهم المرضى عرضا لأى من هذه الامراض النفسية أو العقلية فان الخلاص منها يكون بعلاج المرض الاساسى أو الاولى ..

ولكن اذا كان التوهم المرضى هو المرض الاولى أو الاساسى ، فان العلاج يكون صعبا ، وقد يظل المريض يعانى من أوهامه سنين طويلة دون فائدة ، حتى يعرف عنه أنه دائم الشكوى ، ودائم التردد على الاطباء ، ويطلق عليه لقب « مريض بالوهم » .. والترجمة العربية للتعبير الانجليزى الذى يطلق عليهم هى «مدمنو المستشفيات» .. فأحيانا تحت الحاحهم وشدة آلامهم يضطر الطبيب الى إدخالهم المستشفى وحتى اذا أثبتت التحاليل والفحوصات سلامتهم العضوية فان الطبيب قد يحول الحالة الى جراح لاجراء عملية استكشاف . فقد يكون هناك سبب عميق لم تتمكن الفحوصات من كشفه .. وتؤكد العمليـــة الجراحية الاستكشافية ما أكدته الفحوصات ، ويخرج المريض من المستشفى وقد استراح بعض الشىء . ولكنه يعاود الذهاب الى طبيب اخر ليدخله مستشفى آخر وهكذا ..

انها رحلة عذاب طويلة لانسان لايعرف سببا لآلامه .. والطب بامكانياته الحالية لا يعرف لها سببا عضويا ، وبالتـــالى تسمى بحالة التوهم المرضى .. فهو مريض بلا مرض .. ولأكثر ما يحزن هذا المريض أن الطب يبدو عاجزا من وجهة نظره عن مســاعدته ، كما أن أحدا لا يصدقه حتى يصل الى الطبيب النفسى الذى يكون عادة أول انسان يقول له : أنا أعرف وأصدق أنك تعانى من هذه الاعراض .. أنت تتعذب وتشعر بها فعلا .... ولكن .... ثم يكرر الطبيب النفسى نفس الكلمات التى سمعهـا المريض قبل ذلك من عشرات الاطباء ، ولكن لايوجد هناك مرض عضوى ... مصدر الآلام من مخك .. انها تتكون فى مخك أولا ، ثم تنعكس على أعضاء جسمك فتشعر بها .. ان العكس يحدث فى حالة وجـــود مرض عضوى .. فالعضو المصاب يكون مصدر الالم .. ويصـــعد هذا الاحساس فى الاعصاب الى مركز الاحساس فى المخ ، فيشعر المريض حينئذ بالالم ..

والمريض وخاصة اذا لم تكن لديه معلومات طبيه لايستطيع فهم هذا الشرح .. هو يريد فقط أن يتخلص من معاناته .. ولايصدق فى البداية أن الحبوب المضادة للقلق أو الحبوب المضادة للاكتئاب ، تستطيع أن تشفى آلام قلبه ، أو آلام معدته .. وقد يكون هـذا صحيحاً ، فالحبوب وحدها لا تساعد مثل هؤلاء المرضى ..

العقاقير فى الطب النفسى لا تفيد بشكل قاطع الا الحـــالات العقلية .. أما الامراض النفسـية فهى تحتاج الى دراسة وافية ومتأنية

لتاريخ حياة المريض ·· الى معرفه كل شيء عنه ابتداء من طفولته وحتى اللحظه التي يفحصه فيها الطبيب ·· لابد من دراية كاملة بشخصية المريض واسلوب إستجابته للاحداث ، ونوعيه المشاكل والصراعات التي يعيشها مع الناس ومع نفسه ·· ومن خلال هذا فقد يستطيع الطبيب الامساك بالخيط ، واذا تتبعه بحكمة وبدقة ، فقد يصل فى نهايته الى اكتشاف مصدر الالم ·· قد يعرف لماذا يتعذب جسد هذا الانسان ، دون أن يكون هناك خلل عضوى ··

وملفات العيادة النفسية تحوى قصصا غايه فى الغرابه ·· قصصا لبشر اصبحت الالام جزءا لايتجزأ من حياتهم ·· فرغم أنهم يترددون على الاطباء صارخين وراجين التخلص منها ، الا أنهم لا يريدون التفريط فيها ·· لانها لو شفيت لاصبحوا وجها لوجه أمام بؤرة الصراع الحقيقية ··

فالرجل الذى يعانى الاما فى ظهره قد تقعده أحيانا عن الحركة هو فى الحقيقه يخفى بها عجزا فى رجولته ·· الام الظهر هى البديل المقبول ·· المقبول أمام نفسه وأمام زوجته ·· ان العقل الباطن يقدم له خدمة جليلة بتصعيد هذه الآلام ، وجعلها مستعصية على الشفاء ، مادام عجزه مازال موجودا ··

والسيدة التى تعانى من آلام لاتطاق فى المثانة ، مما أدى الى أن تشق بطنها سبع مرات بمشرط الجراح ، هى فى الحقيقة تخفى عجزها عن الانجاب ·· بمجرد أن وعت حقيقه عقمها وما قد ينجم عن ذلك من قلق وخوف واحتمال انهيار حياتها ، سرعان مايقدم لها اللاشعور البديل الذى يشغلها ويشغل من حولها ، حتى ولو كان هذا البديل آلاما لاتطاق ··

والسيدة المثقفه التى تعانى آلاما فى ذراعيها تجعلها عاجزة عن القيام بأى عمل ، هى فى الحقيقة تخفى رفضها للواقع الذى تعيش فيه ، والذى يفرض عليها ضغوطا أكثر من طاقتها على الاحتمال ·· فأمها المريضة تعيش معها ، ورغم أنها تسهر على خدمتها الا أن الام لاترضى وتتهمها دائما بالتقصير ، والزوج متذمر وله أيضا طلباته التى لاتنتهى ، وعملها يفرض عليها الانضباط في الحضور والانصراف وانجاز مسئولياتها ·· وتقف هى وسط هذه القوى التى تشدها من ذراعها ، فتحاول أن تؤدى واجباتها قدر ماتستطيع ، ولكن لا أحد يقدر ولا أحد يتجاوز عن تقصير غير مقصود ·· والحل ·· الحل أن تتوقف ذراعاها عن الحركة أو لاتقويان على العمل بفعل

الالم ، وحتى ولو كانت هذه الآلام تحرمها النوم ليلا من شدتها ..
والسيدة التى لايستقر ماء أو طعام فى معدتها .. فبمجرد تناولها لأى شىء تتقيؤه ..

هذا القىء فى الحقيقة يخفى اشمئزازها من الزوج الذى تعيش معه تحت سقف واحد ، وهى لاتحبه ولا تحترمه .. فهى تعلم أنه يخونها ولكنها لاتقوى على مواجهته .. ولا تقوى أيضا على أن يقترب منها ويهديها عقلها الباطن الى الوسيلة التى تبعده بها عنها ، وفى نفس الوقت تعبر بها عن حالة اشمئزاز وقرف ..
وما دامت قد ابتلعت همومها ، فلتتقيأ ما ابتلعته ، وليكن معه أى طعام أو شراب ، ليكون دليلا على مرض معدتها ، حتى ولو أدى ذلك الى اصابتها بالضعف الشديد وفقر الدم ..

والرجل الذى يصاب بالدوخة المستمرة والاحساس بالدوار ، وعدم اتزان الارض تحت أقدامه ، وخاصة فى الصباح ، هو فى الحقيقة يخفى بهذه الاعراض عدم توفيقه فى العمل ، وعدم قدرته على تحمل المسئوليه ، وهو لايقوى على مواجهة رئيسه الذى يضغط عليه، ولا يقوى على التحكم فى مرءوسيه لاستهزائهم به .. والبديل هو أن تهتز الدنيا من حوله ، بأن يصيبه الدوار والدوخة وعدم الاتزان ، حتى ولو منعه ذلك من مبارحة فراشه ليصبح حبيسا فى منزله ..

وهناك العديد من القصص الشبيهه التى تحكى عن بشر مهزومين .. وقعوا ضحية الصراع وجزوا عن المواجهه ، فهربوا من خلال آلام جسديه يشعرون بها فعلا وتعذبهم .. يدوخون بين الاطباء ولاطائل .. لان المشكلة تكمن بعيدا فى الاعماق .. فى اللاشعور ..

والتوهم المرضى قد يكون سمه من سمات الشخصية القهرية أو الوسواسة .. فصاحب هذه الشخصيه يبالغ فى النظافة والبعد عن مصادر العدوى ، واتخاذ الاحتياطات الشديدة والمبالغ فيها للوقاية من الامراض .. ولهذا يقع فريسة الوساوس والوهم ، اذا قابل مريضا وصافحه ، أو سمع عن حالة مريض ، وشعر أن لديه أعراضا مشابهة .. ويسارع بالذهاب للطبيب لكى يطمئنه ، ولكنه لايهدأ تماما الا باستشارة أكثر من طبيب فى وقت واحد .. وبعد فترة تعاوده الاوهام حول مرض آخر وهكذا .. هذا الانسان يعذبه الخوف والقلق .. ويظل فى عذاب الى أن يطمئن فعلا على سلامة صحته ..

والمخاوف المرضيه ليست هي وساوس بالمعنى المعروف للوساوس، وهو التارجح بين الشك واليقين ، وبين التصديق وعدم التصديق ..

في حالة الوساوس يأتي على الانسان وقت ويقتنع أنه سليم تماما ولكن سرعان مايعاوده الوهم ..

أما في حاله المخاوف المرضية ، فالمريض يكون في حالة اقتناع دائم ، بأنه مريض بالمرض العضوى ، ولذلك فمن الصعب اقناعه ..

وبعض الناس يصابون بحالة التوهم المرضى بعد أن يكونوا قد تعرضوا فعلا لأزمة صحية شديدة .. فالرجل الذى يصاب بأزمة قلبية ، وبعد أن يشفى منها يظل دائم القلق والوهم على قلبه .. واذا تعرض لأى أعراض طفيفة قد لاتعنى أى شيء ، وقد تكون طبيعية فانه يصاب بالهلع الشديد ، وتسيطر عليه الاوهام لمدة طويلة حتى يتأكد من أنه سليم ..

وهذا يحدث أيضا في حالة السيدة التي تصاب بورم في الثدى .. وبعد ازالته جراحيا فانها تظل في حاله قلق وخوف من معاودة المرض لها ..

وهكذا نرى الاعراض الغريبة المتنوعة والمتناقضة للمرض النفسى .. فمريض الاكتئاب لايبالى بأعراضه ويمعن في الاهمال في نفسه وعدم استشارة الطبيب ، ويرفض أخذ العلاج ويرى أنه يستحق ماحل به من مرض .. وهناك انسان آخر يحل صراعاته باللجوء لاشعوريا الى عذاب الجسد ، ويتشبث بآلامه التى تحميه من مواجهة الناس ومن مواجهة نفسه ..

وهناك مريض آخر تعذبه الوساوس ويرهقه التارجح بين الوهم والحقيقة ..

وهناك أيضا المريض الذى يعذبه الخوف الدائم والاقتناع بأنه يعانى فعلا من المرض العضوى ..

وهكذا نرى أيضا أن النفس والجسد شيء واحد ولا يمكن فصلهما ، واذا اشتكى أحدهما تألم له الآخر ، وقد ينوب عنه بالمعاناة

وهكذا يظل الانسان في كبد لايعلم مصدر معاناته .. أجسده؟ أم نفسه ؟.

وطبيب اليوم يقول له أنت مريض بالوهم .. والله أعلم ماذا سيقول الطبيب بعد مائة عام لمثل هذا المريض ..

نحن في حاجة الى نوع جديد من الطب
يمكن ان تسميه (الطب الادارى) ..

عزيزى المسئول .. صحتك اولا

فى عام واحد أخذ الموت المفاجىء أربعة من زملائى وأصدقائى .. جميعا ماتوا بنفس الطريقة .. جلطة مفاجئة بالشريان التاجى أوقفت القلب فى ثوان .. وجميعا ماتوا بسبب واحد .. العمل المضنى الشاق .. آخرهم جارى وصديقى وطبيب قلب مشهور .. قابلته بعد منتصف الليل لدقائق ونحن فى طريق عودتنا لبيوتنا مرهقين منهكين بعد يوم حافل وشاق .. قال لى : ماهذا الذى نفعله بأنفسنا .. لن يطول العمر بنا أكثر من سنوات قليلة اذا استمر بنا الحال هكذا .. لم أدخل بيتى منذ أن غادرته صباحا .. ألقيت محاضرتين وشاهدت عشرين مريضا حتى الظهر .. لم أتناول غدائى لأنى زرت ثلاثة مرضى فى منازلهم .. شاهدت عشرة مرضى فى المساء .. أجبت على عشرين مكالمة تليفونية .. دخنت أربعين سيجارة .. احتسيت عشرة فناجين من القهوة ..

وفى الصباح ، أى بعد مضى ساعات قليله وليس سنوات قليلة كما توقع ، مات صديقى طبيب القلب بجلطة مفاجئة فى القلب ..

وفى كل يوم نسمع قصصا مثل هذه القصة .. انسان يموت فجاة وهو فى ساحه العمل .. يموت وهو دون الاربعين أو دون الخمسين من عمره .. وجميعهم يموتون تقريبا بنفس الطريقة .. التوقف المفاجىء لذلك العضو الذى لايكف عن الحركة والنبض منذ أن يتكون فى صدورنا ونحن فى أرحام أمهاتنا ..

وقد يكون السبب جلطة أو انفجارا فى أحد شرايين المخ .. وفى

الحاله الثانيه يكون سعيدا من توافيه المنية الفورية .. لانه اذا عاش فسيكون نصيبه الشلل النصفي المزمن ..

والسبب الأم لهذه المصائب هو أسلوبنا في العمل او بالاصح أسلوبنا في الحياة .. الطريقة التي نعيش بها .. الدوامة التي نغرق فيها أنفسنا بأيدينا ، ونتخيل واهمين أننا سعداء بذلك .. اننا نؤدي واجبنا تجاه المجتمع ونوفر لأولادنا وزوجاتنا الحياة الرغدة ..

نظل نلهث ونلهث ، نشعر بالارهاق ، ونتجاهله .. نضرب عرض الحائط بكل النصائح التي توجه الينا .. ندخن لنتغلب على التوتر .. نشرب البن الغامق ليعطينا نشاطا وهميا .. نتعاطى الاقراص المنومة لنظفر بسرعة بساعات قليلة من النوم لنبدأ يوما جديدا لايختلف عن أيام سبقته بسنين .. وتصادفنا عقبات صحية في الطريق .. علامات انذار .. يرتفع الضغط .. يأتي السكر بغتة .. تصاب المعدة او الامعاء بالقرحه .. يعاني الشريان التاجي من القصور .. تلازمنا آلام الظهر .. وكلها متاعب تنشأ من الارهاق المستمر .. من القلق والتوتر .. من الحياة غير المنتظمة .. علامات انذار بأن الجسد بدأ يئن وأنه على وشك التوقف النهائي .. ورغم ظهور هذه العلامات ورغم معاناتنا منها فقد لانأبه بها .. فقط نذهب للطبيب بغرض تخفيف الآلام لكى نستمر فيما نحن عليه .. ويحذرنا الطبيب .. يعطينا النصائح قبل أن يكتب لنا الروشتة .. فالوقاية خير من العلاج .. ولكننا لانلتفت الا للروشتة وننسى كل ماقاله .. ثم نلقى بأنفسنا مرة أخرى في الدوامة بعد فترة توقف اجبارية حين يشتد الالم .. نلقى بأنفسنا فى الدوامة حتى تغرقنا وعادة مايحدث ذلك فجأة ..

نظن واهمين أننا نصنع نجاحنا .. ونتباهى بأننا نعمل عشرين ساعة يوميا .. والحقيقة أننا لانضر بأنفسنا فقط وانما نضر ايضا بمصلحه المجتمع وبمصلحه أولادنا وزوجاتنا .. فالنتيجة الحتمية هي الموت أو العجز الكلي أو الجزئي .. وبذلك تتوقف قصة النجاح ..

منذ شهور عرفت شيئا جديدا .. عرفت أن النجاح وحده غير كاف .. بل الاهم منه هو الفاعليه .. فهناك فرق بين النجاح وبين الفاعلية .. تعلمت ذلك من بعض أساتذة الادارة فى مصر .. النجاح بدون فاعلية لاقيمة له .. تماما حينما تجرى عملية

جراحية ناجحة لمريض ، ولكن المريض يموت ٠٠ فالعملية كانت ناجحة من الوجهة التكنيكية ولكنها لم تكن فعالة ، لان المريض مات ٠٠ وأيضا الانسان الناجح اذا توقف فجاة فانه سوف يفقد فاعليته ٠٠ فالاستمرار ضروري للنجاح لكي يكون فعالا ٠٠

في مصر يتوقف الناس فجاة وهم في قمة نجاحهم ٠٠ يتوقفون والبلد في أشد الحاجه اليهم ٠٠ يتوقفون لانهم يموتون أو يصابون بالمرض الذي يقعدهم أو يقلل من كفاءتهم ٠٠ وفي مصر يموت الناس في سن مبكرة وأيضا يمرضون في سن مبكرة ، أي تحت سن الخمسين ٠٠

هل هو نظام العمل عندنا الذي يفرض هذا الوضع المرضي الضار ٠٠؟ أم أنه الجهل بأبسط أصول الحياة وأبسط قواعد المحافظة على الصحة ٠٠ أم هو الاستهتار وعدم المبالاة ٠٠ أم أن الناس تغرق نفسها في العمل كنوع من الهروب بسبب التعاسة الشخصية ٠٠؟

كلها أسئلة محيرة تحتاج الى دراسة وبحث ٠٠

الاساس أن حياتنا بشكل عام غير منظمه سواء في العمل أو البيت أو الشارع ٠٠ فنحن نعيش بدون خطة وبدون خريطه ٠٠ ولأن الحسابات الزمنيه لاتمثل قيمه كبيرة عندنا فالنظام لايمكن أن يكون له مكان في حياتنا ٠٠ فالنظام معناه ترتيب الاشياء ووضعها في مكانها الصحيح وفق خطه معينه تحدد الاولويات وأيضا وفق خريطة زمنيه لها شيء من الثبات وممتدة الى آجال قصيرة وآجال بعيدة ٠٠ فيكون هناك وقت للعمل ووقت للراحه ووقت النوم ٠٠ وفي النظام راحة للعقل وراحة للجسم ٠٠ والعقل المستريح ينتج بشكل أحسن والجسم المستريح يحتفظ بحيويته ونشاطه وقدرته على الاستمرار بدون مشاكل صحية ٠٠ والكفاءة الذهنيه والجسديه تقل تدريجا مع الاستمرار في العمل حتى يأتي وقت تصبح فيه الراحة ضرورية ٠٠ وأي محاولة للاستمرار بعد ذلك تصبح عبثا ٠٠ فلا العقل يمكنه أن يواصل العمل والانتاج ولا الجسم يمكنه أن يتحمل المزيد من المجهود ٠٠ ولهذا لايمكن للانسان أن يستمر في العمل أي عدد من الساعات دون حدود ٠٠ فبعد وقت معين تنخفض القدرة على التفكير والتركيز وتقل بذلك نوعيه وكميه الانتاج ٠٠ واذا جاهد الانسان نفسه واستمر في العمل فانه يصاب بالاجهاد ٠٠ ومع استمرار الاجهاد يصاب

"الانسان بالتوتر النفسي كما تضطرب أعضاء جسمه ·· بينما لو استراح الانسان ·· لو نظم وحدد بدقة وقت العمل حسب طاقاته الجسمية والذهنية ·· لو أعطى جسده القدر الكافي من النوم وأعطى ذهنه الاسترخاء في وقت الراحة والمتعة والتسلية في وقت الترفية ، لو فعل الانسان ذلك لاحتفظ دائما بصفاء ذهنه الذي يساعده على التركيز والانتباه والتفكير السليم وحل المشاكل واتخاذ القرارات السليمة ، وسوف يحتفظ أيضا بالنشاط والحيوية في جسده وبذلك يرفع المعاناة من على قلبه ومعدته وشرايينه ··

يتباهى انسان أحيانا بأنه يجلس في مكتبه من الصباح حتى العاشرة مساء أو أنه يعمل عشر ساعات متواصلة أو أنه يتحمل مسئولية العمل كله بنفسه فيقوم بعمل كل صغيرة وكبيرة ويراجع كل شيء دون الاعتماد على أحد ·· والحقيقة أن هذا الانسان يخدع نفسه ويضر بمصلحة العمل لا عن سوء نية بل عن جهل ·· جهل بطبيعة عمل المخ الذي يهبط نشاطه تدريجا ولابد له من فترة كافية من الراحة لكي يعاود العمل مرة أخرى ··

وفي كل دول العالم المتحضر يستريح الانسان نصف ساعة كاملة بعد ساعتين متواصلتين من العمل ·· يعمل خمسة أيام في الاسبوع وينطلق تماما لمدة يومين بعيدا عن مشاكل العمل بل وبعيدا عن منزله ·· لكل انسان هواية يمارسها ذهنية أو بدنية ·· انهم بذلك يحافظون على سلامتهم النفسية وسلامتهم البدنية · والتوتر النفسي الذي يصيب الناس من كثرة العمل وعدم تنظيم حياتهم هو نوع من القلق ·· وأيضا قد يصاب الانسان بنوع من الفتور ·· من فقدان الحماس ·· وربما يصاب أيضا بالاكتئاب ·· فالعمل المستمر بدون راحة يصيب الانسان بالملل فيحدث نوع من الخمول العقلي ·· وفي كل الاحوال يؤثر هذا على الكفاءة في العمل ·· وبدون أن يدري الانسان يرى أن انتاجه قد انخفض وأن أخطاءه قد كثرت ··

وبعض الناس معذورون فهم يريدون أن يوفروا الحياة الكريمة لابنائهم ويدخروا لهم ما يعينهم في مستقبلهم اذا هم رحلوا عنهم ·

وهذا بالقطع تفكير خاطيء ، فوجود الاب واستمراره بين أبنائه لرعاهم أفضل من اختفائه حتى ولو ترك لهم ثروة كبيرة ·· فمحافظة الاب على صحته استثمار رابح من أجل الابناء ·· وبعض

الناس يدفعهم طموحهم الى العمل المتواصل وتحقيق وثبات سريعة في وقت أقل من المعدل الطبيعي ·· وهذا أيضا أسلوب خاطئ، في تحقيق الطموح ، فأى أهداف يجب أن ترتبط بحد زمني معقـــول وبنظام شامل لحياة الانسان ·· أى أن حياة الانسان كلها يجب أن تنظم بشكل يحقق أهداف الانســـان مع المحافظة على سلامته النفسية والجسدية وألا يكون الوصول السريع على حساب صحة الانسان فهو بهذا يعرض نفســـه للتوقف المفاجئ في منتصف الطريق فيخسر كل شيء ، صحته وعمله ··

وأحيانا يهرب الانسان الى العمل ·· يهرب لتعاسته الشخصية ·· لعدم سعادته في البيت ·· فيلوذ الى العمل يغرق فيه نفسه ·· وربما ليحقق فيه ذاته الضائعة في بيته ·· يشـــعر أن عمله يمتص همومه وينسيه مشاكله ويعتبره علاجا مســـكنا لاكتئابه التفاعلي الناتج من عدم توفيقه في حياته ··

وطبعا ليس هذا علاجا ، فهو بذلك يضاعف متاعبه ويعمق مشاكله ويصبح معرضا لمزيد من المعاناة النفسية والاضطرابات العضوية··

حقيقة أن العمل واجب مقدس ولكن لكي نستمر في أداء هذا الواجب يجب أن تأتي الصحة أولا ··

وطبيعة جو العمل نفسها قد تكون مصدرا لمعاناة الانســـان وتعاسته ·· ولا أقصد بهذا نوعية العمل وانمـــا أقصد العلاقات الانسانية داخل محيط العمل ·· فالانسان في عمله له رئيس وله مرؤوســـون وأيضـــا له زملاء ·· ولو راجعنا الفصـــل المتعلق بالشخصيات في هذا الكتاب لوجدنا أن وجود شخصيات متعارضة ومختلفة في محيط العمل قد يسبب بعض المشاكل حين تصطدم هذه الشخصيات مع بعضها البعض ··

وقبل أن نناقش هذه النوعية من المشـــاكل أحب أن أتعرض لمشكلة عامة وخطيرة تعتبر ظاهرة منتشرة في قطاعات كثيرة خاصة في مجال العمل ·· انها ظاهرة محاربة النجاح ·· مشكلة الانسان الناجح الذي يواجه المتـــاعب بسبب تفوقه وطموحه ·· هنـــاك احساس عدائي يكون عند بعض الناس تجاه أى انسان نابغ في عمله ·· ويترجم هذا الاحساس العدائي الى وضع المعوقات وخلق المشاكل في طريق هذا الانسان ·· الى اعلان الحرب عليه وتحطيمه

حتى يتخلى عن طموحه ويتواضع في أهدافه ويهجر النجاح .. تظل الحرب قائمة ضده حتى ينصاع أو يهاجر ..

وهناك أسباب نفسية تفسر لماذا يتكون هذا الشعور العدائي ضد النجاح عند بعض الناس .. بعض الناس لا تقوى على المنافسة الشريفة نظرا لضعف قدراتها .. ولهذا فهي تخسر أو تتراجع الى المؤخرة اذا كانت الكفاءة والكفاح الشريف والقدرات الشخصية هي الحكم الذى يحدد قدر كل انسان .. فاذا ظهر انسان يملك القدرات والكفاءة والنبوغ ويسعى لتحقيق النجاح بالسعي الشريف فانها تفزع لانه بلاشك سوف يتفوق عليهم ويحتل مركزا متقدما عليهم .. ولانهم لايملكون القدرات التى تمكنهم من المنافسة الشريفة فلهذا يلجأون الى الوسائل غير الشريفة لتحطيم هذا الانسان ..

السبب الثاني لظاهرة العداء للنجاح هو أن بعض الناس وصلوا الى مراكزهم ومناصبهم عن طريق الانتهازية والتسلق والدفع غير الشرعي .. ولهذا فهم يشعرون بالخوف اذا ظهر انسان يتقدم الى الامام بمجهوداته الذاتية وكفاءته .. انه يكشفهم امام أنفسهم .. انه يعرى حقيقتهم ويذكرهم دائما بنجاحهم غير الشرعى أمام نجاحه الشرعي ..

وبعض الشخصيات لا تطيق أن ترى أحدا متفوقا أو ناجحا أو متقدما عليها .. فالشخصية السيكوباتية التى تتسم بالانانية وحب الذات مع تبلد المشاعر لا تتورع عن تحطيم أى انسان يعترض طريقها ويتقدم عليها ..

وأيضا الشخصية الاضطهادية (البرانويد) يرى نفسه دائما أحق بأى منصب أو أى مكان .. يشعر دائما بالاضطهاد والمشاعر العدائية الوهمية تجاهه .. ونجاح أى انسان ربما يشكل تحديا له ولهذا يسعى الى تحطيم هذا النجاح ..

فى بعض قطاعات العمل فى مجتمعنا يجد الانسان الناجح صعوبة فى أن يشق طريقه .. يجد من يحاولون أن يقفوا فى سبيل طموحه ويضعون العراقيل أمامه بل ويحاولون الايقاع به والنيل منه .. فيبدأ فى المعاناة .. يتألم لمشاعر العداء حوله .. يعانى القلق ويواجه الاحباطات وقد يصاب بالاكتئاب .. قد يتوقف وقد يهاجر وبذلك يفقد موقع العمل كفاءة كان من الممكن أن تضيف

وان نفيد .. هذا نوع من أنواع المعاناة النفسية التي يعاني منها بعض العقول في وطننا ..

ومشاكل العمل قد تنشأ من اختلاف الشخصيات .. فاذا كان رئيس العمل شخصية سيكوباتية أوشخصية اضطهادية فانه يشكل مصدر ازعاج لمرءوسية ويخلق جوا من عدم التفاهم وربما الكراهية في محيط العمل ، وهذا بالطبع يؤثر على كفاءة الافراد والانتاج الكلي للمجموعة ..

ورجال الادارة يقسمون المديرين الى أربعة أنماط .. نمط يهتم فقط بمصلحة العمل دون ما اعتبار للعوامل الانسانية .. فيتجاهل مشاعر المرءوسين ومشاكلهم الشخصية واضعا مصلحة العمل فوق كل اعتبار .. ويطلق على هذا النمط رمز ع + .. والنمط الثاني يهتم أساسا بالجوانب الانسانية واضعا في الاعتبـــار الاول راحة مرءوسية ومشـــاكلهم الشخصية ويعتقد أنه اذا ساد جو الحب والتفاهم في العمل فان هذا سيساعد على زيادة القدرة الانتاجية ويطلق على هذا النمط رمز ن + ..

أما النمط المثـــالي ع + ن + فهو الذي يجمع بين اهتمـــامه بالمصلحة العامة مع الاهتمام أيضا بالجوانب الانسانية لمن يعملون معه . أما النمـــط الرابع ع - ن - فهـــو الرئيس الســـلبي الضعيف الذي وصل الى منصبه بالوساطة وعن طريق الانتهازية وهو لا يهتم بأي شيء سوى مصلحته الشخصية .. والواقع أن شخصية الرئيس أو المدير لها أكبر الاثر على نجـــاح العمل وعلى نفسية وسلوك مرءوسية والكفاءة الفردية لكل منهم .

ومن الشخصيات التي تتعرض للمعاناة في العمل سواء اذا كان رئيسا أو مرءوسا هي الشخصية القهرية أو الوسواسة .. وكما عرفنا عن صاحب هذه الشخصية فهو انسان دقيق موسوس منظم عنيد .. فاذا كان رئيسا فانه يصطدم بالمرءوس المستهتر .. واذا كان مرءوسا فهو يصطدم برئيسه اذا طلب منه أن يخالف ضميره أو يتنازل عن آرائه .. هذا الانسان يدفع الثمن غاليا من صحته .. صحته النفسية وصحته الجسدية ..

وهناك نوع من الشخصيات لا نقابله الا في مواقع العمل ..

شخصية تعرف باسم الشخصية العاجزة ·· صاحبها انســـان يفتقر الى الطاقة الذهنية والطاقة الجســـدية ·· يفتقد الحماس والطموح ·· نصفه أحيانا بأنه انسان مستهتر لا يتحمل المسئوليه فعمله دائما غير كامل وقد يهمله اهمـــالا تاما ·· دائم التغيب والتأخير وقد يتسبب فى الكثير من الاضرار اذا كلف بعمل هام ·

ان العمل واجب مقدس على كل انسان ·· ويساهم من خلاله في بناء وطنه ·· ومن خلاله أيضا يسعى لتحقيق طموحه وسعادته وتأكيد ذاتيه ·· ولكى يستمر الانسان فى تحمل مسئولياته وأداء واجبه نحو وطنه ولتحقيق ســـعادته الشخصية يجب أن يتمتع بالسلامة النفسية والسلامة الجسدية وذلك عن طريق تنظيم حياته وتنظيم العلاقات الانسانية فى داخل محيط العمل ·· ولقد أهتزت قيم كثيرة فى مجتمعنا فى خلال ربع القرن الماضى أدت الى أحداث خلل خطير فى علاقات الناس بعضها ببعض ·· والمطلوب الآن من رجال الادارة وعلم النفس أن يتدخلوا ليضعوا الحلول لتنظيم هذه العلاقات داخل مواقع العمل من أجل مصـــلحة العمل ومن أجل سعادة وصحة الانسان الذى يعمل ·· أى نحن فى حاجة الى نوع جديد من الطب يمكن أن نسميه « الطب الادارى » ·



« لقد اختار الله المرأة لتشهد احشاؤها السر الاعظم .. سر الخلق .. فاختلفت هرمونيا ووجدانيا .. فكان قدرها انها تعاني نفسيا اكثر من الرجل »

اشياء خاصة جدا بالمـــرأة ..

هنـــاك تحيز في الامراض عموما .. فبعض الامراض تفضل الرجال وبعض الامراض تفضل النســـاء .. بل أن هناك أمراضا تكاد تقتصر على أحد الجنسين .. وذلك يعتبر بديهيا من الوجهة التشريحية . فلا يمكن مثلا أن يصاب الرجل باضطرابات الرحم . ولا يمكن أن تصاب المرأة باضطرابات البروستاتا .

وفي مجال الطب النفسي فاننا نجد هذا التميز واضحا أيضا في بعض الامراض .. فالاكتئاب بصفة عامة ينتشر بنسبة أكبر في النساء عن الرجال . والاحصائيات من كل دول العالم تؤكد هذه الحقيقة .. فنسبة انتشـــار مرض الاكتئاب العقلي في النساء بالمقارنة للرجال هي ٣ : ٢ . وترتفع النسبة الى ٧ : ١ في مرض اكتئابي آخر . يعرف باكتئاب سن اليأس ..

وأيضا نسبة انتشـــار الشخصية الهستيرية . وكذلك مرض الهستيريا . ترتفع في النساء عن الرجال بدرجة واضحة وفي كل العالم ..

وهناك ارتفاع طفيف في بقية الامراض الأخرى كالقلق النفسي والوسواس القهري ..

وهناك حالات نفســـية أخرى مقصورة على المرأة فقط وهي الاضطرابات النفسية المرتبطة بالدورة الشهرية «الطمث» وكذلك الاضطرابات العقلية والنفسية التي قد تصاحب الحمل والولادة .. وبشأن هذه المجموعة الاخيرة من الامراض . يسهل علينا . أن نفهم لماذا هي مقصورة على النساء ،وذلك لارتباطها بأشياء تنفرد بها المرأة . وهي الحيض الشهري والحمل والولادة .

أما لماذا تنتشر بقية الامراض النفسية والعقلية الاخرى بنسبة أعلى في المرأة عن الرجل . فان ذلك يؤكد ان هناك أوجه اختلاف أخرى غير الصفات التشريحية ..

وأبرز هذه الفروق هو الاختلاف الكمى والنوعى للهرمونات التى تسبح فى جسم كل منهما ..

واذا أردنا أن نفسر وجود هذا الاختلاف الهرمونى ، فاننا سوف نجد أن ذلك مرتبط بالدور الحيوى الذى تقوم به المرأة من خلال ذلك العضو الموجود بين أحشائها وهو الرحم ، والذى يشهد بداية مشروع خلق انسان جديد .. ولهذا فهى غدد خاصة تلعب دورا مرسوما يهيئها لتؤدى هذا الدور ..

وانطلاقا أيضا من هذا الدور واستمرارا لدور آخر تؤديه فور انتهاء هذا المشروع وخروج الانسان الجديد من بين أحشائها — وهو أن ترعى هذا الانسان — فهل للمرأة تكوين نفسي خاص مفروض عليها لكى تكون مؤهله لطبيعة ومتطلبات هذا الدور .. أن من يؤدى هذه الوظيفة يجب أن يتمتع بقدر عال من العاطفة المحضة لكي تحب غريزيا وبدون شروط هذا الانسان الجديد الذى لن يستطيع أن يبادلها هذا الحب الا بعد سنوات ، ولكى تستطيع أن تعطى بلا حدود ، فهى تتفانى فى رعايته وترهق جسديا من أجل الحفاظ عليه ، وتعانى نفسيا فى قلقها من أجله ..

ان هذا لا يحتاج الى تأكيد وهو أن المرأة بشكل عام أكثر عاطفة من الرجل ..

— ورب سؤال آخر يتبادر الى الاذهان . وهو هل لهذه الهرمونات الخاصة تأثير خاص على مراكز العاطفة والسلوك ؟ .. ان هذا غير مؤكد تماما ، ولكن من المعروف أن هورمونات الانوثة اذا أعطيت للرجل ، فانها تحدث تغيرا فى شكله الخارجى ، والعكس بالنسبة للمرأة اذا أعطيت هرمونات الذكورة فانها تكتسب بعض الصفات الشكلية للرجل .. ولكن من الابحاث الطريفة التى أجريت على حيوانات التجارب أن أناث الفئران اذا تم حقنها أثناء فترة الحمل ببعض هرمونات الذكور فان صغارها حين تكبر تصبح أكثر عدوانية ..

ونظرا لان الابحاث الحديثة فى مجال الطب النفسى فى العشرين سنة الاخيرة ، تؤكد أن بعض الامراض تحدث نتيجة لاضطراب كيمائى هرمونى ، فاننا نستطيع أن نتخيل لماذا كانت المرأة أكثر

عرضه من الرجل لهذه الامراض . نظرا لوضعها الهرمونى الخاص . ونظرا للتذبذبات الهرمونية التى تمر بها فى كل شهر . أويضا أثناء فترة الحمل وبعد الولادة ..

ولكن لانستطيع أن نستبعد أيضا أن التكوين الوجدانى العاطفى الخاص بالمرأة قد يجعلها عرضة أيضـــا للاضطرابات النفســـية والعقلية .. هذا مجرد احتمال ..

والاختلاف الطفيف فى ارتفاع نسبة انتشار بعض الامراض فى المرأة مثل القلق النفسى ، يمكن أن يفسر لاسباب اجتماعية بيئية .. وكذلك الحال بالنسبة للشخصية الهستيرية والتى كان يظن أنها تكاد تكون مقصورة على النســـا. .. لا شك أن ذلك مرتبط بأسباب تاريخية جعلت المرأةتأخذ الوضع الاعتمادى السلبى ، والذى يساعد على تكوين الشخصية الهستيرية ..

ولكن الموقف مختلف بالنسبة لمرضى الاكتئاب الذهانى واكتئاب سن اليأس حيث ترتفع النسبة بشكل ملحوظ فى النساء ..

وسن اليأس تسمية خاطئة لمرحلة من العمر وهى سن الخمسين وما بعدها .. والبعض يعتقد أن المرأى تصاب بالاكتئاب فى هذه السن حين تكف الغدد عن عملها ، معلنـــه انتهـاء قدرة المرأة على الانجاب .. أى احالة المرأة بيولوجيا الى المعاش .. وكما ترتفع نسبة الاكتئاب عند الرجال عقب احالتهم الى المعاش . فان المرأة أيضا يزداد استعدادها للاكتئاب عقب احالتها الى المعاش البيولوجى فترتفع النسبة بشكل رهيب ، فتصاب سبع نساء بهذا المرض أمام رجل واحد يصاب بنفس الحالة ..

واكتئاب سن اليأس يشبه فى أعراضـــه الى حد كبير مرض الاكتئاب الذهانى فبالاضافة الى الاحساس بالحزن واليأس وفقدان القدرة على الاستمتاع بالحياة ، والزهـــد ، وترك الاهتمامات ، واضطراب النوم والاكل ، والافكار السوداوية والميول الانتحارية، فان المريض يعانى أيضا من قلق واضح وتوتر ، ويتوهم أنه مصاب بأمراض عضوية خطيرة .. وقد يبدأ المرض فعلا ولمدة طويلة على هيئة أعراض عضوية ، كالصداع والاحساس بسخونة فى الرأس والوجه وآلام فى كل الجســـم .. والتشخيص الاجتماعى لهذه الاعراض أنها أعراض سن اليأس . والتى لابد أن تصاحب انقطاع الدورة الشهرية ..

بعض المراكز العلمية فى العالم تعالج هذه الحالة بالهرمونات ، اعتقادا منها بأن أعراض الاكتئاب تظهر نتيجة لتوقف النشـــاط الهرمونى ..

ولكن هناك اتجاه آخر يؤكد انه لاعلاقة بين اكتئاب سن اليأس والهرمونات . وانها حالة اكتئاب لا تختلف عن مرض الاكتئاب الذهانى . وتعالج بنفس الطريقة ..

وبقى أن نؤكد من الوجهة النفسية أنه لاتوجد سن معينة فى عمر الانسان . يطلق عليها سن اليأس . فالانسان يستطيع أن يتمتع بالحياة فى كل مراحل العمر المختلفة .. وكل انسان يمر بهذه المراحل من الطفولة الى الشيخوخة .. ومن الافضل أن نقسم هذه المراحل بخصائصها النفسية وليس البيولوجية . والانسان حين يمر بكل مرحلة فانه يتفاعل مع الحياة ويعيشها حسب خصائصه الفكرية والوجدانية ، والتى تختلف من مرحلة الى مرحلة .. فرؤية الطفل الى الحياة وموقفه منها ، تختلف عن رؤية الشاب البالغ . وأيضا تختلف عن رؤية الشيخ .. واختلاف العمر بالانسان ازداد نضج تفكيره ووجدانه .. والنضج معناه الانتقال من النظرة العمومية والسطحية للاشياء الى النظرة التفصيلية والعميقة . أى الجوهر الحقيقى للاشياء .. ولهذا فانفعال الطفل سريع ومتقلب ، وفكر الشاب حديث السن مذبذب وغير متان . ولا يتناول التفاصيل ولا يصبر على الوصول الى اللب الداخلى فيما يعترضه من أمور ، وفيما يقرره من مواقف وما يتخذه من مبادىء .. ومع مرور عمر الانسان وربما بالذات مع بداية سن الاربعين يكتمل النضج الفكرى والوجدانى . وتصبح عواطف الانسان أكثر ثباتا وتحديدا وأكثر صدقا . فلا يكون هناك الانبهار اللحظى أو النزوة الطارئة أو الانفعال السطحى ، ويصبح ذهن الانسان أكثر قدرة على الامعان الدقيق والتحليل السليم ، لان نضجه يتيح له النظرة التفصيلية والعميقة . وبذا يتخذ المواقف الموضوعية ويرتبط بالمبادىء الاصيلة ..

ولهذا . ورغم أن لكل مرحلة من مراحل العمر بهجتها وسعادتها، فان البهجة التى تصل الى أعماق القلب . والسعادة التى تعرف طريقها الى النخاع لا يدركها الانسان الا حينما يكتمل نضجه ، أى بعد أن يبلغ الاربعين ويتعداها ..

فكيف اذن يصح أن نربط هذه المرحلة من العمر باليأس ..

انها تسمية يطلقها من يرون أن السعادة ترتبط بالجوانب البيولوجية فى الانسان ، انها نظرة قاصرة تنم عن عدم فهم للطبيعة الحقيقية للانسان ، ومعنى السعادة لديه .. فمع تسليمنا أن الجانب البيولوجى يمثل أحد الاركان الثلاثة فى

التكوين البشرى بجانب الركن الوجدانى والركن الذهنى ، الا أن هذا الجانب البيولوجى يتحرك أساســـا تحت سيطرة العاطفة والتفكير ٠٠ بينما فى الحيوانات تتم الوظيفة البيولوجية بشكل تلقائى ومباشر دون ما ارتباط بانفعال أو تفكير ٠٠ ولهذا فمع نضج الانسان الفكرى والوجدانى فان موقف الانسان من الجانب البيولوجى يختلف ٠٠ أو نســـتطيع أن نقول أن درجة المتعة البيولوجية التى يحصل عليها الانسان تتشكل الى حد كبيربانفعاله وتفكيره ٠٠ وعلى هذا فان المتعة الحقيقية على جميع المســتويات يحظى بها الانسان كلما ازداد نضجه ٠٠

ورب امرأة فى الخمسين تكون أكثرقدرة على الاحساس الحقيقى بالسعادة ، والقدرة الكبيرة على العطاء الذكى المتكامل ، أكثر من فتاة فى العشرين ٠٠ ولهذا فان الربيع الحقيقى لعمر الانسان يبدأ من بداية سن الاربعين ٠٠

أما الاضطرابات النفسية التى تختص بها المرأة وحدها دون الرجل ، فهى تلك التى ترتبط بالدورة الشهرية والحمل والولادة

هناك احصائية علمية مثيرة تشير الى أن نسبة الطلاق ترتفع فى اسبوع ما قبل الطمث ٠٠ والسبب أن المرأة قد تصاب فى هذه الفترة ببعض الاضطرابات النفســـية التى تجعلها تشعر بالقلق والتوتر وسهولة الاستثارة الى العصبية والانفعال الزائد ، ولهذا فقد تضطرب علاقتها الزوجية فى هذه الفترة ٠٠

الطبيب النفسى ينصح الرجل العصرى بأن يسجل فى أجندة خاصة مواعيد هذه الفترات حتى يكون أكثر حلما وأكثر صبرا مع زوجته ، ويتحاشى اثارتها أو مضايقتها ٠٠

ويصاحب هذه الحالة أعراض عضوية معروفة كالصداع والخمول والاحساس بالتثاقل وفقدان الشهية واضطراب النوم والانتفاخ البسيط فى الوجه أو الجسم بشكل عام ، وذلك لاحتفاظ الجسم بكمية أكبر من عنصر الصوديوم ، وما يتبع ذلك من احتفاظه بالماء ٠٠

وقد يصل الامر عند بعض النساء الى الاعياء التام والاحساس بآلام شديدة ، وقد تعجز عن مغادرة فراشها تماما ٠٠

وأيضا قد تصاب بحالة نفسية شديدة فى شكل قلق حاد ، أو الاحساس بالاكتئاب الشديد ٠٠

ولكن سرعان ما تنتهى هذه الاعراض بانتهاء الدورة ٠٠ ولكنها تكون فترة معاناة حقيقية للمرأة ، وقد يحتاج الامر الى الاستعانة ببعض العقاقير ٠٠ ولكن بالاضافة الى ذلك فان الزوج يجب أن

يساعد زوجته فى هذه الفترة ، وأن يقدر مدى ما تعانيه من آلام نفسية وجسدية ٠٠

وقد تصاب المرأة بأعراض متشابهة أثناء فترة الحمل ٠٠ ولكن الاخطر من ذلك ، أن اضطرابا عقليا فعليا قد يصيب المرأة عقب الولادة وقد يأتى فى صورة اكتئاب شديد أو فى صـــــورة مرض الفصام حيث تصـــاب المرأة بالهلاوس والمعتقدات الوهمية ، وقد تتعرض لحالة هياج ٠٠ وبعض الامهات يقتلن اطفالهن فى هذه الفترة ، أما عن قصد تحت تأثير المرض العقلى أو نتيجة للاهمال الشديد ٠٠

هذه الحالات تكون واضحة ويجب أن تعالج فورا تحت اشراف طبى دقيق ، ويتبع معها نفس الوسائل التى تستعمل لعلاج مرض الاكتئاب أو مرض الفصام ٠٠ وتسمى هذه الحالة بذهان الولادة ٠٠ واذا لم تعالج لمدة كافية حتى تختفى جميـــع الاعراض وتعود المريضة الى حالتها الطبيعية ، فان هناك احتمالا كبيرا لانتكاس الحالة ٠٠ ويبعد الطفل عن الام فى هذه الفترة حماية للطفل ، وحرصا على راحة الام ٠٠ وينصـــح الطبيب فى هذه الحالة بعدم الانجاب مرة ثانية ، خاصة اذا كانت الام قد أصيبت بحالة مماثلة فى ولادة سابقة ٠٠

والاضطراب النفسى بعد الولادة قد يأتى فى صورة مخففه على شكل حالة من القلق الدائم او الاحساس بالحزن والكآبة والفتور وعدم القدرة على مزاولة حياتها بنشاط ٠٠ وتنتاب المرأة نوبات بكاء دون سبب ، أو تعانى من اعراض عضوية ، خاصة فتورها ناحية زوجها ٠٠

وهذه الحالات تسبب معاناة أكثر للمرأة حيث تظل تعانى لمدة طويلة ، وتعانى معها أسرتها دون أن يكتشفوا الســـبب ، وربما تتفاقم الحالة ، وتعانى المرأة من اكتئاب شديد ، وربما أيضا تنهار حياتها الزوجية ، ولا أحد يعلم أنها مصابة بحالة عقلية تستدعى علاجا حاسما ٠٠

لعل هذا قدر أى انسان يضطلع بدور هام وحساس فى الحياة ٠٠ قدره أن يكون أكثر حظا فى المعاناة النفسية ٠٠

لقد اختارها الله لتشهد أحشاءها السر الاعظم ٠٠ سر الخلق ٠٠ ولتهبنا الحياة بحبها وحنانها وتفانيها ٠٠

اختلفت هورمونيا ووجدانيا فكان قدرها أن تعانى نفسيا ٠٠

لا اعرف حمـــارا قاتلا ..
ولا اعرف حمارا حــاقدا ..
ولا اعرف حمارا لصا .. وانما

● موت حمار ●

العبط يسود العالم

رأيته ممددا على رصيف فى طريق يموج بالحركة .. مئات من العربات وآلاف من البشر .. على الفور اعتقدت أنه مات . فليس من عادته أن يرقد هكذا بلا ذوق او حيـاء على قارعة الطريق .. ولكن سرعان ماداهمني شك بأنه لايزال حيا .. قد يكونون مخطئين فى تشخيص موته .. نفس الاحساس الذى داهمنى حينما مات انسان عزيز على .. الشك فى أنه قد مات حقا .

تركت سيارتى واتجهت نحوه .. ولا أدرى لمـاذا كان يحدونى الامل فى أننى قد اكتشف أنه لم يمت . وبذلك أكون قد أنقذت حياته .. قد يكون فى حاجة الى اسعاف بسيط ويعود الى حالته الطبيعية ..

وحين بدا واضحا أننى اتجه نحوه وجدت الانظار تتطلع الى .. لم الق بالا اليهم .. اننى ذاهب لكى أؤدى مهمة انسانية ولابد أن أقوم بواجبى ..

ووقفت بجـواره . وانحنيت لكى أراه بوضــــوح .. فى هذه اللحظة اكتشفت أننى لست خبيرا فى مثل هذه الحالات .. ولكننى صممت على الاستمرار فى المحاولة .. بحثت بحيرة عن مكان القلب .. لم أعثر على أى شىء ينبض أو ينطق بالحيـاة .. ربمـا أكون مخطئا لاننى فى الحقيقـة لا أعرف موضع القلب عند أمثـــاله .. اقتربت يدى من عينيه .. اننى أعرف كيف تبـدو عينا الميت .. ورفعت جفنيه الى أعلى .. وهنا اســتولى على حزن شديد .. الآن تأكدت من موته ..

تأكدت أن الحمار قدمات فعلا .. ورغم أن عيناه كانتا غائرتين

منطفئتين ولا حراك فيهما الا انني شـــعرت أنه يتطلع الى بنظرة شكر وامتنان لانني أحاول أن أفعل من أجله شيئا ..

عدت ادراجي مثقل الخطى تماما كالعائد من تشـييع ميت .. وانتبهت على صوت رجل مر من جانبي قائلا البقية في حياتك .. كان حمارا طيبا الجنة مثواه .. وبقدر ما أحببت حمارا لا أعرفه كرهت هذا الرجل الاحمق الذى لا أعرفه .. كرهت جهله وسخريته وتبلد عواطفه .. رغم ذلك سهرت ليلتها أفكر في كلمات هـــذا الرجل .. اين ستذهب روح هذا الحمار .. لابد أن هناك مكـانا معينا في انتظارها .. أن الاجساد تتحلل بعد موتهـا وتتحـول الى عناصر تبقى في الارض ، يستوى في ذلك أجساد كل البشروكل الحيوانات .. ولكن الارواح تعود الى بارئها .. ليس من المعقول أن يكون ذلك مقصورا على أرواح البشر فقط .. كلنـــا جميعـــا حيوانات وأدميين من صنع الله .. وما من شيء الا ويسبح بحمده .. ولعل هذا الحمار كان من الحامدين الشـــاكرين .. اذن فان موعده الجنة ..

ظل ذهني يعمل بوحي من أحاسيسي الحزينة .. هل ستذهب بعض الحمير الى الجنة والبعض الاخر الى النار .. ورفض ذهني أن يقبل فكرة أن بعض الحمير ستذهب الى النار .. هذا ليس معقولا بعد كل هذا العناء والشقاء الذى عاشته في الدنيا .. ولاول مرة جلست استرجع كل الحمير التي صادفتها في حياتي وما أكثرها .. اكتشفت أن الحمار يتعذب في عالمنا هذا عذابا لايقل عن عذاب النار .. بل هو يعيش في نار حقيقية على الارض .. والنهاية أن يلقى هكذا على قارعة الطريق دون احترام حتى لمعنى وجـلال الموت.

واستكملت في نومي تأملاتي في الحمـار الميت .. رأيت روحه وهي تصعد الى السماء .. وكانت هناك أرواح آدمية أخرى تصـعد في نفس الوقت .. أرواح بشر ماتـوا في نفس اللحظـة التي مات فيها الحمار ..

رأيت روح الحمار تسير بجوار روح انسان وعجبا ماسمعت .. سمعتهما يتهامسان .. هل هذا معقول .. هل يفهم الانسان الان لغة الحمار ويتحادثان معا .. يبدو أن للارواح آيا كان مصـادرها لغة مشتركة ..

واقتربت منهما أكثر وأكثر لاسمع نقاشهما .. سمعت الانسان يقول للحمار : كيف تتجرأ وتسير معي .. أنني أرفض الحديث معك فأنت حمار ..

سمعت الحمار وبنفس سماحته التى نعرفهـا عنه يرد قائلا : عجيب أمرك أيها الانسان ‥ أنسيت الى أين نتجه الان ‥ أنسيت من سيكون فى انتظارنا ‥ استغفر ربك يا انسان حتى لا تضاعف من ذنوبك ‥ غفر الله لى ولك ‥

وتمادى الانسان فى عناده وغروره وقال: أتعتقد أننا سنذهب الى نفس المكان ‥ انك ذاهب الى حيث أمثالك من الحمير ‥

فرد الحمار قائلا : حسنا ‥ وأنت ذاهب الى حيث أمثالك من البشر ‥ ولكن ماذا يحدث بعـد ذلك ‥ أتعتقد أن هنـاك جنه للبشر وجنه للحمير ‥ ونارا للبشر ونارا للحمير ‥

فانفعل الانسان وهذى بغباء : كلكم سـتذهبون الى النـار ‥ جميع الحمير مآلها النار ٠

فقال الحمار : ولماذا تعتقد ذلك ؟

قال الانسان : لانكم حمير ‥

فقال الحمار : أن الذهاب الى الجنة أو النار متوقف على نتيجة الحساب ‥ بقـدر الحسـنات والسيئات يتم التوزيع يستوى فى ذلك كل مخلوقات الله ‥ فقـد أذهب الى الجنـة وتذهب أنت الى النار ‥ أو العكس ‥!

رد الانسـان بسخرية : أمن المعقول أن أذهب أنا الى النـار وتذهب أنت الى الجنـة ‥ ماذا فعلت أنت فى الأرض لـكى تذهب الى الجنة ‥

قال الحمار بهدوء : لقد خلقت أنت انسانا وخلقت أنا حمـارا لحكمة يعلمها الله ‥ كل منا كان له دوره على الأرض ‥ كل منـا ميسر لما خلق له ‥ وهذا هو تقدير العزيز الحكيم ‥

أما بالنسبة للدار الاخرة فهى دار الحساب انتهت أدوارنا على الارض وجئنا هنا لنحاسب ونكافأ ونعيش الحيـاة الثـانية ‥ حياة الخلود ‥

قال الانسان : أتتفلسف ياحمار ‥ ؟

قال الحمار : وهل تعتبر هذا فلسفة يا انسان ‥ ؟

اننى أقرر حقيقة تعلمها أنت من كتابك السـماوى الذى كنت تؤمن به ‥

قال الانسان : وكيف عرفت أنت تلك الحقائق ‥ ؟

قال الحمار : الا تعلم أن جميع مخلوقات الله انما خلقت لعبادته والتسبيح بحمده ‥ يستوى فى ذلك الحمار والانسان ؟

قال الانسان : كيف تقول الحمار والانسان .. كيف تسبق كلمة الحمار كلمة الانســان .. اذا أردت أن تجمعنا في عبارة واحدة فيجب أن تقول الانسان والحمار ..

قال الحمار : ربما كان هذا جائزا على الارض .. أما الان فنحن متساويان .. وبعد قليل قد أصبح أفضل منك .. فقــد تعلو حسناتي فوق حسناتك ..

قال الانسان : حسناتك .. وأى حسنات لك على الارض .. ؟

قال الحمار : وقد لاح عليه الاسى : أما زلت تتمادى فى انكارك وكبريائك .. أتنكر حسناتى التى تعرفهـا حق المعرفة .. لقد ساهمت فى صنع الحضارة على الارض .. لقد قمت بحمل أجدادك والعبور بهم من مكان الى مكان .. حملت أثقالك ومتاعك وطعامك وشرابك .. ومازلت أؤدى نفس الدور فى أكثر من ثلثى العـالم حتى الان .. أنا نفسى ظللت سنوات أحمل لك الطعام يوميا من آخر قرى الجيزة حتى القاهرة لكى تأكل أنت واخوانك .. تبـدأ رحلتى قبل الفجر وتنتهى فى الصباح الباكر فى الوقت الذى تكون أنت فيه نائما .. ولقد مت وأنا أؤدى واجبى .. مت وأنا أعمل .

قهقه الانسان مبتسما لاول مرة وقال : أتقصد أنك مت شهيدا

قال الحمار : هذا حق .. من يمت وهو يعمل فهو شهيد ..

قال الانسان : وماذا كنت تعمل أيضا .. ؟

قال الحمار : كنت أحيانا أنقل بعض الأطفال الى المدرسة .. وكنت سعيدا بهذه المهمة .. فقد أحسست أنى أسهم فى محاربة أعدى أعداء الانسان .. الجهل .. لولاى لما استطاع هؤلاء الصغار الذهاب الى المدرسة ..

وبالمناسبة أتعرف كم هى نسبة الامية فى بلدك .. ؟

قال الانسان : وبصوت خفيض يبدو فيه لاول مرة الاحساس بالخجل : نعم أعرف .. ولكن ماذا تقصد بهذا السؤال :

قال الحمار : استغفر الله لا أقصد تجريحك كما توهمت .. ولكنى أردت أن أقول أنك اذا كنت تزدرينى وتحتقرنى لاعتقادك أنى غبى وجاهل فان الانسان فى أكثر من ثلثى الارض لم يحاول بأمانة أن يمحو أمية أخيه الانســان .. وهذه أكبـر معصية فى حق الخالق .. فهو قد زودك بعقل قادر على النمو والتطور اذا أتيحت له طريق المعرفة .. ولكنك تجاهلت وجود هــذا العقل ، ولم تعرف قيمة النعمة الكبرى التى منحها الله لك .. ولهذا فان مـلايين البشر لايزيد ذكاؤهم كثيرا عن ذكائنا نحن الحمير ..

وربما كنا أذكى منهم .. وهذه خطيئة قد تعاقب عليها ..

قال الانسان : ولكن كلكم أغبياء وجهله يامعشر الحمير ..

قال الحمار : أنا أختلف معك فى ذلك .. لقد خلقنا الله لنؤدى دورا معينا على الارض وربما لفترة زمنية معينة .. وحتى الان ونحن نؤدى هذا الواجب بالكامل .. هل تعرف حمارا لايعمل .. هل تعرف حمارا عاطلا .. هل تعرف حمارا بلطجيا .. أى يعيش عالة على حمار غيره .. كم من البشر لايعملون .. كم من البشر يعيشون عالة على غيرهم .. أى بلطجية .. أتستطيع أن تنكر هذا ..

قال الانسان : لا أنكر ..

قال الحمار : أنا سعيد بردك هذا .. بدأنا الان نكون موضوعيين فى نقاشنا .. أتعرف أننى كنت أعجب حينما يثور انسان على انسان ويشتمه بأن يصفه بأنه حمار ..

قال الانسان : وما العجب فى ذلك ؟

قال الحمار : بعض البشر لا يستحقون شرف أن يكونوا حميرا

قال الانسان : أتقصد أنه يشرف الانسان أحيانا أن يكون حمارا

قال الحمار : لا أقصد ذلك بالضبط .. فلا الانسان ينبغى أن يكون حمارا ولا الحمار ينبغى أن يكون انسانا ولكن الحمار فى بعض الاحيان يكون أفضل من الانسان ..

قال الانسان : أفضل فى ماذا ..؟

قال الحمار : كما قلت لك فان كل الحمير تعمل .. كل الحمير تؤدى الواجب الموكل اليها وأكثر .. والفضيلة سمة رئيسية فى خلق الحمير .. فى حدود معلوماتى لاأعرف حمارا لصا .. ولاأعرف حمارا قاتلا .. ولا أعرف حمارا نماما .. ولا أعرف حمارا حاقدا .. هل صادفك حمار لايتمتع بهذه الفضائل .. ؟

قال الانسان : الحق لم يصادفنى ذلك ..

قال الحمار : وألا توجد عكس هذه الفضائل فى بعض البشر؟

قال الانسان فى أسى : نعم .. وأستطيع أن أضيف على كلامك ياصديقى الحمار أننى لا أعتقد أن هناك حمارا تعيسا .. بينما التعاسة قد شملت أغلب البشر .. وقاطعه الحمار قائلا : وأصبح هناك فرع للطب يعالج التعاسة البشرية ..

قال الانسان : ولكن هناك رذيلة كبرى فى حياتكم يامعشر الحمير .. وهى الخيانة الزوجية . فقد كنت أشاهدكم أحيانا وأنتم تمارسون هذه العلاقة بشكل همجى ..

قال الحمار : أنا أختلف معك يا صديقى .. واسمح لى أن أناديك

بصديقى لانك ناديتنى بها ..

استمر الحمار قائلا : أختلف معك فى اتهامنا بالخيانة الزوجية .. فالله لم يشرع لنا الزواج كما شرعه لكم .. ولكننا نمارس هذه العلاقة بشكل أفضل منكم .. ألم تشاهد حمارين فى مشهد حب .. انهما يلتقيان أولا .. يتعارفان .. يتفاهمان بطريقتهما .. واذا دققت النظر فسوف تلاحظ مداعبات ومودة ينشأ منها صداقة تعقبها الممارسة ..

قال الانسان : ولكنكم تمارسونها بشكل علنى ..

فرد الحمار : لانه ليس عندنا شىء نمارسه فى الظلام .. كما أنه لم تحدث عملية اغتصاب واحدة فى تاريخ الحمير .. كما لا يوجد حالة احتراف واحدة بين الحمير .. أنظر أنت الى بعض البشر كيف يمارسون هذه العلاقة .. اسأل أى طبيب نفسى عن أحزان الزوجات وتعاستهن من أزواجهن الذين يعـــاملونهن بشـــكل تطلقون عليه حيوانى والحيوانات بريئة منه .. وكم فى جرائدكم تقرأون عن حالات اغتصاب وهتك للاعراض .. وماخفى فىالظلام كان أعظم .

قال الانسان : صدقت .. صدقت ..

قال الحمار : لا تغضب منى فأنا لا أقصد السخرية .. فسمة السخرية لا نعرفها نحن الحمير بينما هى أصبحت سمة أساسية فى علاقاتكم يا معشر البشر ..

قال الانسان : أستطيع أن أدرك الآن أن الحمار أحيانا يكون أفضل من الانسان .. وبالمناسبة .. حدثنى عن السياسة فى عالم الحمير .. لا أعرف اذا كان لكم حكومات وجيوش ووزراء خارجية ووزراء اقتصاد .. ؟

قال الحمار : وماذا فعلتم أنتم بالســـياسة وبوزراء الحرب والخارجية والاقتصاد .. جيوشكم تقتل بعضها بعضا . انقسمتم الى دول كبيرة ودول صغيرة .. والمنطق يقضى أن يســـاعد الكبير الصغير ، ولكن العكس يحدث فى عالم البشر .. فالكبير يتحكم فى الصغير ويهدده ويمتص دمه ويأخذ كل حقوقه .. السياسة عندكم هى الكذب ..

قال الانسان : ماذا تقصد بذلك .. ؟

قال الحمار : أنظر معى الى الاحاديث المعلنـة للدول الكبـرى : حقوق الانسان .. الرخاء للبشرية .. نزع السلاح .. وفى حقيقة الامر هم يضحكون على كل العالم من أجل مصالحهم الشخصية .. كل دولة كبرى تبدو وكأنها فى عداء مع دولة كبرى أخرى ، وكل واحدة منهما تدعى أنها تدافع عن الحريات ولكن فى الحقيقة وصل الامر الآن الى حد التآمر بينهما من أجل اقتسام العالم .. وذلك

دون حياء .. ولماذا نذهب بعيدا .. أنظر الى خريطة المنطقة التى جئت أنت منها .. ستجد أن دولة بترولية صغيرة تبيع بترولها الى دولة كبرى ثم تشترى بثمنه سلاحا من دولة كبرى معادية لكى تهدد به جارتها التى تكدس هى الاخرى سلاحا تنفق عليه ثرواتها بدلا من أن تنفقه على رخاء أبنائها ..

قال الانسان : يشترى الانسان السلاح من أجل الدفاع عن حريته وأمنه وكرامته ..

قال الحمار : هراء .. هراء .. انهـــا مؤامرة عالميـــة لابتزاز أموالكم .. هناك عصابة عالمية مهمتها خلق الصراعات فى منـاطق مختلفة من العالم بل قل مناطق متخلفة من العالم وذلك لكى تروج تجارة السلاح .. لابد عندكم أن يموت بعض البشر وتنزف دماؤهم ليثرى بشر آخرون .. أنتم تثرون على حساب دماء بعضكم البعض .. ان عالمكم تحكمه حكومة من تحت الارض .. مافيـــا عالمية تضم الرأسمالى والشيوعى والمسلم والمسيحى واليهودى واللادينى .. ولكنهم تجانسوا ونسوا أديانهم وعقائدهم .. فهم بلا دين وبلا عقيدة .. وبالمناسبة لا تصدق مسألة العقائد والايدولوجيات التى يدعى البعض أنه يدين بها ويدافع عنها .. انها أكذوبة أخرى يتخفون وراءها .. هذه العصابة ربما هى التى تتحكم فى سياسات الدول الكبرى نفسها .. أستطيع أن أقول أن الدول الكبرى هى الاخرى مغلوبة على أمرها وهناك من يتحكم فى سياستها دون أن تدرى ..

قال الانسان : وماذا أيضا أيها الحمار .. آسف أيها الحكيم ..

قال الحمار : بل قل لى يا حمار .. أنا سعيد بأننى حمار . ولا أقول فخورا فنحن فى طريقنا الى عالم لا يفخر فيه أحدنا الا بعمله الصالح .

قال الانسان : اسمح لى أن أقول لك شيئا آخر ، وأنا هنا أقرر حقيقة واقعة وليست نقدا .. انكم يا معشر الحمير نظرا لتواضع ذكائكم ليس لكم ارادة .. فنحن البشر الذين نتحكم فيكم .. ندفعكم الى العمل والحركة ..

قال الحمار : حسنا .. أنت الآن تتكلم عن الارادة .. تتهمنا بأن لا ارادة لنا .. وأنتم تملكون الارادة .. ورغم خطأ افتراضك فاذا وافقتك عليه مبدئيا .. فقل لى : أى عار يدين أى مخلوق أكثر : ألا يكون له ارادة أو يكون له ارادة منحها الله له ولكنه لا يستغلها .. أنا أعرف اجابتك فقد لمست فيك بعض القدرة على التفكير المنطقى بعكس الكثيرين .. العار الحقيقى هو أن يكون المخلوق قد زود

بالارادة ثم لايستغلها ·· وهذا هو حالكم يا معشر البشر ·· ماهى الارادة فى تعريفاتكم ·· أقول لك أنا ·· الارادة هى حرية الاختيار ·· وأنتم تفسرون هذا المعنى بطريقة خاطئة ·· هكذا علمكم سارتر ·· فالسؤال هنا : أى اختيار ·· هل هو الاختيـــار الهمجى العشوائى أم أنه الاختيار المبنى على قناعتك بقدراتك وامكانياتك والحدود المفروض أن تعمل وتتحرك فيها حسب طبيعتك وتكوينك وفطرتك ·· المفروض عليك كانسان أن تعمل ·· وان تعمل فيما يتفق مع ميولك ورغباتك وقدراتك ·· أى أن مجال الاختيار هنا هو أن تختار ما تعمل ·· واذا قررت ألا تعمل فأنت هنا لا تمارس حريتك ·· لا تمارس ارادتك ·· بعضكم يعتقد واهما أن هذه هى الحرية ·· هذه هى الارادة ·· ولكنها فى الحقيقة هى الارادة السلبية ·· ارادة الضعف ·· ارادة من لاعقـــل له ·· وتلك هى الفوضى ·· وتعال لا نذهب بعيدا عن المكان الذى جئت أنت وأنا منه ·· ماذا تفعلون بتلاميذكم ·· ان أول اقتناص لارادته هو ما تسمونه بمكتب التنسيق ·· هل يدرس الطالب ما يحب ·· هل يتجه الى حيث قدراته الفعلية الخلاقة ·· وقبل مكتب التنسيق الحكومى هناك مكتب قهر فى الاسرة ·· هناك عملية غسيل مخ للانسان منذ طفولته ·· أنت لابد أن تكون طبيبا ·· وأنت مهندسا ·· وهكذا ·· تلغون عقل الانسان منذ طفولته ·· أى تنزعون ارادته ··

واذا تخرج فى الجامعة ·· فهل يستطيع أن يعمل فيما يحب ·· تعال نذهب الى ما تسمونه بالقوى العاملة ·· وانظر على أى أساس يوزعون الناس ·· هل على حسب قدراتهم الفعـــلية وامكانياتهم ونوعية تعليمهم ··

عملت فى فترة من حياتى فى وظيفة حكومية كحمار ملحق على قوى جمعية تعاونية زراعيـــة ·· وكان الموظف الذى يعمل هنـــاك حاصلا على ليسانس علم نفس ·· كان يبدو عليه القرف والغيظ ·· كان يخرج طاقات قرفه وحنقه فى الناس الذين يتعامل معهم ·· كان لايعمل بمعنى أصح ·· دائما متغيب عن عمله ·· دائم العصبية والنرفزة على خلق الله يضايق فيهم ويعطل أعمالهم ·· والنتيجة اضرار بالعمل وبمصالح الناس ·· أى ارادة هنا ·· ؟

قال الانسان وقد عاد مرة أخرى الى طريقته الاستهزائية : وكيف تختارون عملكم أيها الحمير ·· كيف تمارسون ارادتكم ··؟

قال الحمار : قلت لك أكثر من مرة والتكرار يفيد أن كل مخلوق قد يسر لما خلق له ، وزود بامكانيات وقدرات معينة تتنـــاسب مع طبيعة ما هيىء له ·· وأنا كحمار جئت الى الوجود ولى دور معين

أؤديه ٠٠وظيفتي كانت أن أعينكم على حمل أمتاعكم والانتقال بكم من مكان لمكان في زمان لم تكن البشرية قد توصلت بعد الى وسائل النقل الحديثة ٠٠ مع ملاحظة أنني مازلت حتى الآن أؤدى هذه الوظيفة فى عصر التكنولوجيا وممارستى لهذا العمل هى ممارستى لارادتي ٠٠ لم تخرجنى التصورات الوهمية والمرضية عن ادراكى لطبيعة دورى على الارض ٠٠ لم أعلن الثورة وأعتصم وأمتنع عن العمل متوهما أنني بذلك أمارس ارادتي ٠٠ لم أطلب أن أؤدى عملا آخر ٠٠ وحينما كنت أعجز عن عمل من الاعمال حسب ظروف سنى وحالتى الصحية لم أكن أرفض أن أقوم بعمل بديل ٠٠ فى وقت من الاوقات كنت أحمل الاثقال وفى وقت آخر كنت أحمل التلاميذ الصغار ٠٠

الارادة فى أن أمارس عملى باتقان وأمانة ٠٠ كنت استطيع أن أقذف بأحمالى أو بالتلاميذ على الارض ، متخيلا أننى أمارس ارادتى ولكن لا يفعل هذا الا حمار فقد عقله ٠٠

هناك كثير من الاعمال الهمجية والبربرية تمارسونها يا معشر البشر معتقدين أنكم بذلك تمارسون حريتكم وارادتكم ٠٠ أنظر مثلا الى عمليات الاجهاض التى بدأت بعض الدول تبيحها من الناحية القانونية مخالفين بذلك أمر ربكم الذى حرم قتل الانفس البريئة ٠٠ تستطيع كل سيدة أن تحمل بأمر الله ٠٠ ثم تقدر بعد ذلك أن تقتل ما فى بطنها ٠٠ فهى حرة أن تحمله أو لا تحمله ٠٠ ويعاونها قاتل آخر على ذلك معتقدين أنهم يمارسون أرادتهم الحرة الواعية٠

تقتلون بعضكم بعضا لاسباب واهية تافة ٠٠ تحاربون بعضكم بعضا حين يستولى الغدر والغرور والشرور ببعضكم وتقولون هذه هى الارادة ٠٠

ثم تعال نكمل تعريف الارادة ٠٠كما قلت لك قبل ذلك والتكرار يفيد ٠٠ أن الارادة هى ممارسة حرية الاختيار فى ضوء القدرات والامكانيات والمناخ فى اطار ما تعارف عليه المجتمع وفى اطار طبيعة الانسان وفطرته ،وأيضا هى الاستمرار والمثابرة فىمواجهة مايعترض الانسان من صعوبات مادام هناك هدف يسعى الى تحقيقه ٠٠

هذه الارادة كنت أمارسها أنا كحمار حين كان صاحبى يحملنى بما لاطاقة لى به من أثقال لقصر نظره وعدم رحمته وأجده مصرا على أن أحملها وأسير بها ٠٠ فأبذل جهدا خارقا فىتحقيق ذلك ٠٠

ماذا تفعلون أنتم ٠٠ ماذا يفعل بعض البشر حين يواجهون مشكلة أو صعوبة فى طريق حياتهم ٠٠ سرعان ما يركبهم اليأس ويستولى عليهم القنوط ٠٠ يتوقفون ٠٠ يشكون ويولولون ٠٠ تنهار

مقاومتهم .. ثم يلجأون الى الطبيب النفسى معتقدين وأهمين أنه سيزرع الارادة فى عقولهم ويغير منهم ويخلقهم خلقا جديدا ..

قال الانسان : لماذا أراك تقحم الطبيب النفسى فى معظم كلامك .. هل تشعر أنك تعانى من عقدة نفسية .. ؟

رد الحمار مبتسما : بل أنتم الذين تقحمون الطبيب النفسى فى كل حياتكم .. العكاز الذى تتكئون عليه لعجزكم وضعف أرادتكم.. تلجأون اليه أحيـــانا بأعراض وهمية لتغطوا عجزكم وهروبكم من تحمل المسئولية .. اذهب الى عيادات التأمين الصحى .. سوف تجد آلاف العاملين يشكون من أعراض لا أساس لها .. السبب أنهم لا يريدون أن يعملوا .. سمعت طبيبا نفسيا يقول أن ٤٠٪ من الحالات التى تتردد على العيادات النفسية لا تعانى من مرض نفسى أو عقلى من تلك الامراض الموصوفة فى الكتب .. فقط هم عجزوا عن مواجهة مشاكلهم ..

أنتم حاصرتم أنفسكم بالمشاكل فى عملكم وبيوتكم ثم عجزتم عن مواجهتها .. فلجأتم الى حيلة المرض .. الشكوى .. حتى أن أطباء النفس اخترعوا لكم أوصافا جديدة مثل التوهم المرضى .. والسلوك المرضى .. أو الدور المرضى .. أى أنكم تستمتعون بأداء دور المريض .. ان ذلك يعفيكم من ممارسة ارادتكم ..

قال الانسان : حقا ما تقول .. لقد عانت زوجتى شهورا طويلة من آلام فى عنقها جعلتها لا تستطيع تحريكها الى الجهة اليمنى .. وفشل جميع الاطباء معها .. ثم عرضتها على الطبيب النفسى الذى سألها فى أى جهة يرقد زوجك بجانبك .. قالت انه يرقد على الناحية اليمنى .. فقال لها : مشكلتك أنك لا تريدين أن تنظرى اليه .. نصحنا بأن نرقد فى سريرين منفصلين ..

تبسم الحيوان من قوله وسأله : وهل شفيت زوجتك ؟

قال الانسان بمرارة وكأنه تذكر أشياء غير سارة : انعدل حال رقبتها ولكنها بدأت تعانى من القىء ..

سأل الحمار : وماذا قال لها الطبيب النفسى .. ؟

رد الانسان : قال لها أن القىء دليل على رفضها لحياتها .. نصحها بتغيير حياتها ..

قال الحمار بسرعة وكأنه عثر على بغيته : أنظر .. لقد قلتها بنفسك .. الطبيب نصحها بتغيير حياتها .. وهذا دليل على فشلك أنت وزوجتك فى اتخاذ قراراتكما .. فى ممارسة ارادتكما .. الطبيب هو الذى يقرر لكم حياتكم ويتخذ لـكم القـرار . ان هذا يحدث فى حياتكم الشخصية وفى حياتكم العامة .

قال الانسان متعجبا : ماذا تقصد بحياتنا العامة ؟ ..

قال الحمار : أقصد حياتكم كجماعات .. فأنا أعتقد أنه لا ارادة لكم أيضا .. فانتم تساقون كالقطيع .. وبالمناسبة كلمة قطيع هي كلمة علمية يستعملها علماء النفس حين يصفون ٦٠٪ من البشر والذين يتصفون بتواضع ذكائهم .. هذا القطيع يساق .. مسلوب الارادة .. هناك من يرسمون له حياته .. ليس هذا فقط .. بل يرسمون له كيف يفكر .. كيف ينفعل .. ماذا يحب وماذا يكره .. ماذا يؤيد وعلى ماذا يعترض .. انهم يعيشون كالدمى .. هم مستهدفون دائما لعملية غسل مخ حتى لا يخرجوا عن الخط ..

قال الانسان : ولكن هذه هي قدراتهم وامكانياتهم التى كنت تتحدث أنت عنها منذ قليل .. هكذا مستوى ذكائهم لذلك كان لابد من قيادتهم وتوجيههم ..

قال الحمار : قيادتهم وتوجيههم وليس استغلالهم وتسخيرهم ..

قال الانسان : لم يعد على الأرض انسان يسخر انسـانا .. كل الناس أحرار تقريبا على الكرة الارضية ..

رد الحمار : هراء .. من سمات الانسان أنه اذا أنس ضعفا فى زميله سيطر عليه وأساء استغلاله .. هكذا يفعل الصديق مع الصديق والاخ مع أخيه والرئيس مع المرءوس .. وهكـذا تفعل المجموعات البشرية مع بعضها البعض ابتداء من مستوى القبائل وانتهاء الى الدول الكبرى ..

قال الانسان : ولكن معظم الدول قد تحررت .. لم يعد هناك استعمار .. والامم المتحدة ترعى حقوق الدول الصغيرة والفقيرة .. وهناك حركات عالمية تطالب بالتحرير الكامل للمرأة والزنوج وكل أشكال الحريات .. العـالم كله اذن ضد التفرقة العنصرية بل ويعاقب الدول العنصرية ..

رد الحمار هازئا لاول مرة : أنت معذور .. فأنت نفسـك تعرضت لعملية غسل مخ .. اقتنعت بكل هذا الهراء ..

رد الانسان غاضبا : لا أسمح لك أن تشتمنى ..

عاد الحمار الى لغته الهادئة : أنا لم أشتمك ..

قال الانسان : بل شتمتنى .. غسيل المخ معناه سلب الارادة والغاء حريتى فى التفكير .. وأنا لم أتعرض لمثل هذه العملية ..

قال الحمار : بل أنت وكل العالم مستهدفون دائما الى عملية غسيل مخ .. عملية مخططة لالغاء عقولكم لكى تصدقوا ما يقال لكم وترددوا نفس الكلام مثل أصدقائنا الببغاوات .. أصبح النـاس كالدمى هناك من يحركها على مسرح الحياة .. سياسة القطيع التى

حدثتك عنها ٠٠ يساهم فى ذلك التليفزيون والسينما وكل وسائل الاعلام ٠٠ أصبح الانسان مسيرا من قبل أخيه الانسان مع أن الله قد خلقه حر الارادة ٠٠ مخيرا فى اختياراته وأفعاله ٠٠

أنت نفسك لا تملك أن تشترى الا ما يعلن عنه ٠٠ ولا تملك أن تفحص الامور بعقل محايد وفكر ذاتى ٠٠ وجهة نظرك مفروضة عليك ٠٠ كل ما تفعله أنك تردد نفس الكلام باستعمال تعبيرات مختلفة واعادة ترتيب الالفاظ ٠٠ ولعل ذلك ساهم فى استفحال الغباء بين الناس ٠ فهم لايفكرون ٠٠

قال الانسان يائسا : هل عندك دليل على ذلك ٠٠

قال الحمار : سأعطيك نموذجا واحدا ٠٠أنتم تزيدون مليونا كل عام حتى أصبح تعدادكم يفوق الاربعين مليونا ٠ وكل يوم تصرخون وتتوقعون المصائب فى عام ٢٠٠٠ ٠٠ ماذا فعلتم من أجل هذا ٠٠ تنفقون مزيدا من المال على تحديد النسل دون جدوى ٠٠ أساتذتكم وخبراؤكم لا يفكرون فى بديل ٠٠ تسمرت أقدامهم عند هذا الحل الغبى وتوقفت عقولهم عند هذا التفكير المحدود ٠٠ وذلك لان غسيل المخ المستمر جعلهم لا يفكرون الا فى خط واحد ٠٠ لا يستطيعون الخروج من الدائرة المغلقة ٠٠

قال الانسان : وماذا كنت تريدهم أن يفعلوا ٠٠ ان تحديد النسل هو الحل المنطقى للتغلب على الانفجار السكانى ٠٠

قال الحمار : تحديد النسل فى من ٠٠ ؟ فى شعب تصل فيه أمية القراءة والكتابة الى ٩٠٪ ٠٠ فى شعب لا شىء يغذى احساسه بالامتلاك والقوة والزهو الا الحصول على أكبر عدد من الابناء ٠٠ ولماذا تحددون النسل ٠٠ ان تحديد النسل حل سلبى لا يفكر فيه الا الكسالى ٠٠ أيهما أنفع : أن تحددوا النسل وتقفوا فى أماكنكم أم تفكروا فى استغلال قدراتكم البشرية الهائلة ؟ ٠٠ المفروض أن تشجعوا النسل لا أن تحددوا النسل وأن تستغلوا هذه الطاقات البشرية الهائلة فى البنـــاء ٠٠ الطاقة البشرية أقوى من الطاقة النووية والثروة البشرية أثمن من الثروة البترولية ٠٠ لو كان هناك اهتمام بالصحة والتعليم والانتاج لاحتجتم الى أضعاف عددكم الحالى ٠٠ أين أنتم من الدول التى يبلغ تعدادها ألف مليون نسمة ولها نفس امكانياتكم المادية ٠٠ لماذا لم يفكروا فى تحديد النسل ٠٠ انكم تحاولون القضاء على ذيل الحية بينما رأسها باق ٠ تماما كمن يحاول أن يوقف تدفق الماء فى وعاء مثقوب بدلا من محاولة سد الثقب ٠

ان أحدا لا يحاول أن يفكر ·· والسبب أن فكركم قد صب فى قوالب لا تريدون أن تتحركوا خارجها ··

قال الانسان وكان قد استسلم تماما : ومن فعل بنا ذلك ·· ؟

قال الحمار : الاستعمار القديم والحديث أيضا ·· الاستعمار القديم حين سيطر بشكل مباشر على تعليمكم وسياستكم واقتصادكم ·· والاستعمار الحديث بأفكاره التى تغزو العالم من خلال دعاياته عن طريق أفلامه وكتبه التى يصدرها اليكم من أجل خدمة أطماعه الاقتصادية · يفرض على العالم كله كيف يفكر وكيف يعيش ·· تستطيع أن تتحكم فى أى مجموعة بشرية اذا استطعت أن تلغى عقلها وتحولها الى مجموعة من البلهاء ··

قال الانسان غاضبا : هل تقصد بهذا أنى عبيط ··

قال الحمار يائسا من الانسان : لا ·· بل أقصد أن العبط يسود العالم ··

ابتسم الانسان راضيا وقال : كلامك حق ·· أنا لست عبيطا ولكن العبط يسود العالم ··



انها الفرصة الوحيدة التى يمكن ان نفتح فيها الصندوق ونحن نائمون ·· فلا احـــد يسمعنا او يعرف عنا شـيئا ·· نحن نائمون اذن لا ارادة لنا ·· نحن نائمون اذن لا لوم علينا ··

ليست دائما وردية ·· !

كلنا يحلم·· يظل الانسان يحلم طوال عمره ابتداء من طفولته ·· نحلم ونحن نائمون، وهذا شكل آخر من أشكال الحياة التى تتم على مستوى المخ فقط ·· فنحن فى الحلم نتحرك ونجرى ونبكى ونضحك ونحزن ونسعد دون أن نتحرك من مكاننا ·· نفعل كل هــذا وكأنه واقع ولا ندرك ونحن نحلم أننا نحلم ·· وأحيانا نحلم أننا نحلم .

ونحلم أيضا ونحن مستيقظون . وتسمى أحــلام اليقظة ·· وكل انسان يعرف أو مر بتجربة أحلام اليقظة ويظل يمر بها حتى نهـــاية العمر ·· حتى ولو كان على فراش المرض فهو يحلم لو برأ من مرضه وامتدت به الحياة سنوات أخرى ·· لايكف الانسان عن أحلام اليقظة الا فى حالة واحدة فقط : حين يصاب بمرض الاكتئاب ·· ربما يكون حلمه الوحيد أن يتخلص من حياته ·· حين يكتئب الانسان يفقد آماله وطموحه وحماسه لكل شىء ·· تموت الحيــاة فى عينيه وفى قلبه ·· ولهذا تموت أحلامه ·· وليست كل أحلام اليقظـة هروبا كما يعتقد البعض ·· وليست نشــاطا ســلبيا وجهدا ضــائعا ·· فبعض أحلام اليقظة وخاصــة اذا كانت تتســم ببعض الواقعيــة هو

الوقود الذى يغذى الواقع وينمى الطموح ويدفع الانسان الى مزيد من العمل والجد ·· هذه الأحلام هى تصورات طموحه للمستقبل ·· والذى لا يحلم وهو مستيقظ هو انسان مريض أيضا ·· انسان لا يعنيه الغد كيف يكون ؟ وماذا يعمل فيه ؟·· انسان لا يدرك الا يومه ·!

وأحلامنا ونحن نائمون هى نوع من الهلوسة فنحن نرى ونسمع فى الحلم دون أن يكون هناك مصدر أو مؤثر خارجى لهذه المرئيات والسمعيات ··

وقد يهلوس الانسان وهو مستيقظ ·· وهذا هو الجنون أو المرض العقلى ، وأشهر هذه الامراض هو « الشيزوفرينيا » ··

وأحلامنا ونحن نائمون تتسم أحيانا بعدم الواقعية وقد يكون فيها أفكار غير منطقية ولا يكون فيها ترتيب موضوعى ، وينتقل الانسان من موقف الى آخر فى الحلم دون ثمة ارتباط بينها ·· وهذا أيضا شكل آخر من أشكال الجنون·· ففى مرض الشيزفرينيا ينفصل الانسان عن الواقع ·· تسيطر عليه أفكارا غير منطقية غير مرتبة مفتقدة الصلة بينها ·

فهل الحلم نوع أو شكل من أشكال الجنون ·؟ والغريب أن الحرمان من الأحلام يؤدى الى الجنون·· يؤدى الى شتى الاضطرابات النفسية ·· اذن للأحلام وظيفة ·· وظيفة وقائية ضد المرض النفسى ·· أى نحن نحتاج الى فترات تشبه حالات الجنون لكى نحمى أنفسنا من الجنون·· فدواء الوقاية من الجنون هو حالات من الجنون نعيشها ونحن نائمون ·· فالدواء هنا من نفس الداء ·

فرويد يقول أن مصدر أحلامنا هو العقل الباطن حيث توجد كل الرغبات المكبوتة والأفكار المطموسة والمشاعر المخنوقة ·· ذلك الصندوق الداخلى الذى نحكم اغلاقه ونحن فى حالة اليقظة ·· نحكم اغلاقه حتى لايتسرب منه شىء ·· يفضحنا ويكشفنا ويعرينا ·· نفتحه بحذر لندفع داخله كل ما يرفضه واقعنا ·· وليس كل ما يرفضه الواقع يكون مرفوضا لدينا ·· فالواقع يفرض قوانينه ولوائحه ونظامه وقد يتعارض هذا مع ماتتمناه ونشتهيه ونرغبه ·· اذا أفصحنا يرفضنا الواقع ونقع ضحية الصراع ·· ولكن هذه الرغبات والنزوات لا تموت أبدا ·· اذن فمكانها الصندوق المغلق·· فتظل داخلنا ولا نعيها ·· تضجر المرأة من أمها المريضة كثيرة الطلبات وتتمنى موتها حتى تستريح ·· ولكنها لا تستطيع حتى

مواجهة نفسها بهذه الرغبة الشريرة والنتيجة أن تؤكد دائما أنها تحب أمها وأنها على استعداد للتضحية طوال العمر من أجلها .. وتنزوى رغبتها فى موت أمها فى الصندوق .. تظل هذه الرغبة حية مستيقظة ولكن فى قاع الظلام .. فى الصندوق .. فى العقل الباطن .. ويظهر عكسها فى الواقع .. حب شديد ولهفة على أمها .

والرغبات المحرمة كذلك .. الرغبات الجنسية والعاطفية .. والتى هى ضد الدين والمجتمع .. لابد من عملية ازاحة لها .. لابد أن تكبت ..

ولكن كما قلت فان الانسان يحتاج الى أن يعى هذه الرغبات ولو بشكل محرف .. لابد أن يلتقى بها .. أن يعبر عنها .. لابد من متنفس .. فلقد بذل جهدا وهو مستيقظ حتى لا يعى وجودها .. ولكنها أبدا لا تموت .. فهى التعبير الصادق عما يحس ويشعر ويرغب .. انها صورته الحقيقية التى اضطر الى طمسها لكى يتكيف مع الواقع .. الواقع هو الذى يفرض علينا ما يجب أن يراه فينا .. يلزمنا ويحركنا .. فنحن مساجين الواقع .. لسنا أحرارا فيها قولا .. أو فعلا

اذن فنحن نحتاج الى أن نلتقى وجها لوجه مع رغباتنا ومشاعرنا وتطلعاتنا .. نحتاج الى أن نكون أحرارا دون ضغوط من أجل التكيف ..

الفرصة الوحيدة التى يمكن أن نفتح فيها الصندوق هى أثناء النوم .. نحن نائمون اذن فلا أحد يسمعنا أو يعرف عنا شيئا .. نحن نائمون اذن لا ارادة لنا .. نحن نائمون اذن لا لوم علينا ..

وجودنا الداخلى هو الواقع المرفوض وهو واقع أقرب الى الصدق منه الى الزيف .. أما وجودنا الذى نعنيه وواقعنا الذى نعيشه هو أقرب الى الزيف منه الى الصدق ..

اذن الأحلام هى لحظات صدق .. ننظر فيه الى المرآة ونعى أنفسنا دون خجل ودون ضغوط .. ودون نظام أو ترتيب أو بروتكولات ودون اتيكيت .. فليسقط دور الزمن والمسافات .. قد نعيش أحداث الحلم كلها نهارا أو ليلا وقد نعيش سنوات فى الحلم لا تستغرق أكثر من ساعات أثناء النوم .. نرى أنفسنا أطفالا أو شيوخا نمشى عرايا ونتلفظ بأى الفاظ تحلو لنا .. وكل ذلك لا نستطيعه فى الواقع .. فقد يدهش انسان حين يستيقظ ويتذكر ما كان يتلفظ به أثناء الحلم .

جاءتني سيدة فى العيادة النفسية وهى على قدر عال من الثقافة والخلق والمستوى الاجتماعى الرفيع ·· جاءتنى وهى خجلة بل ومذعورة ·· ومشكلتها أنها تتفوه بألفاظ أثناء حلمها لا يمكن أن يخطر على بال أحد أو حتى على بالها هى أن تنطق بها ·· ألفاظ ربما لم تسمع بها من قبل ··

وفتاة أخرى غاية فى الرقة والحياء والانطوائية والتدين ·· ما أزعجها أنها تمارس الدعارة أثناء حلمها !

اذن فهناك منتهى الحرية وأحيانا منتهى الاباحية فى الحلم ·· لا شيء محرم ·· لا شيء نخجل منه ·· لا شهود ·· لا رقباء ·· اذن فنحن أحرار ·· أحرار فى أن نعبر عن أمانينا المحرمة ورغباتنا المكبوتة ··

العقل الباطن هو اناء مغلق على النار يفور ما فيه ·· ولابد أن يكون هناك منفذ ومتنفس ليتسرب منه بعض بخاره ·· ومن هنا نستطيع أن ندرك لماذا يصاب الانسان بالتوتر والارهاق النفسى اذا توقف عن الحلم لأى سبب ؟

ولقد أجريت تجارب علمية معملية لحرمان بعض الناس من فرصة الحلم ·· وذلك بايقاظ الانسان حين بداية الحلم وذلك عن طريق جهاز رسم المخ الكهربائى الذى تشير التموجات الخارجة منه الى بداية الحلم أو عن طريق اعطاء بعض العقاقير التى تمنع الاحلام ·· هؤلاء الناس أصيبوا بشتى الاضطرابات النفسية نتيجة لحرمانهم من الأحلام ·· واذا طالت فترة الحرمان فانهم يصابون بحالة تشبه الجنون تتسم بالهلوسة والمعتقدات الخاطئة ·· وهذا معناه أن الاناء قد طفح على الوعى فاصابه بالاضطراب الشديد أى بالجنون ·

الظاهرة ·· والحقيقة

وقد يعجب البعض وهم يقرأون هذا الكلام ويقولون نحن لانكبت شيئا ولا نشعر أننا نقوم بعمليات قهر ودفع لرغباتنا الى عقلنا الباطن ·· بل نحن لا ندرك أن هناك عقلا آخر لنا يسمى بالعقل الباطن ··

وذلك حقيقى فالانسان وهو يكبت لا يدرك أنه يكبت ·· فعملية الكبت هى عملية لا شعورية لا يدركها الانسان بوعيه المتيقظ ·· وتظل عملية الكبت هذه موجودة حتى والانسان نائم ·· ولكن

بدرجة أقل ٠٠ فالاناء لا يرفع عنه الغطاء بشـكل مفاجيء وكامل ٠٠ ولكن هناك درجات مختلفة يرفع فيها الغطاء بحذر وبقدر معين ليسمح ببعض التسريب ٠٠ والمواد الخارجة من الاناء تخرج بشـكل مختلف وان كانت تحمل معناها الأصلى ٠٠

مجرد اختلاف فى الشـكل ٠٠ فى المظهر ٠٠ مجـرد تحوير أو كما يسميها فرويد تحريف ٠٠ فمادة الحلم هى مادة محرفة ٠٠ ولهذا كما يقول فرويد أيضـا أن الحلم له شـكل ظاهر يختلف عن المعنى الكامن ٠٠ هناك محتوى ظاهر وآخر كامن للأحلام ٠٠

اذن لا يمكن أن نأخذ الأحلام بشـكلها الظاهر ٠٠ فهنـاك معنى كامن وراء كل الأحـلام ٠٠ ولكن فى بعض الأحوال يكون المحتـوى الظاهر مطابقا تماما للمحتوى البـاطن كما فى أحلام الأطفـال ٠٠ فالطفل يعبر بشكل مباشر عن رغباته المكبوتة عن طريق الاحلام ٠٠

كما أن بعض الكبار يحلمون بشـكل مباشر ومطـابق لرغباتهم فى الواقع ٠٠ وهـذا يتوقف على نوع هذه الرغبـات والى أى درجة تلح على صاحبها فى واقعه ، والى أى حد هى مقبـولة أو مرفوضة اجتماعيا وأيضا تتوقف على مستوى ثقافة الشخص وتحضره ٠٠

فالمتخلف عقليا أو محدود الذكاء أو محدودالثقافة تماما ، كالطفل ٠٠ تطابق أحلامه واقعه المقهور ولا يكون هنـاك اذن محتوى كامن للحلم ٠٠

والسؤال هنا ٠٠ هل ترتبط الاحـلام ارتبـاطا مباشرا بالواقع المعاصر أو القريب للانسان ٠٠ هل يحلم الانسان حتى ولو بطريقة مغلفة محرفة برغباته ومشاكله ومشـاعره التى يعيشـها فى هذه المرحلة أم أنه من الممـكن أن نعود بالانسـان الى الوراء بعيدا فى طفولته فنجد أن المحتوى الكامن يرقد هناك نتيجة لخبرات صادمة ومشاعر مكبوتة وصراعات عاشها الانسان فى طفولته .

هل هناك ثمة ارتباط بين خبرات الطفولة والاحلام التى يحلمها الانسان فى رجولته وكهولته ٠٠ فرويد يؤيد هذا الرأى أو بالاحرى هو صاحب هذا الرأى ٠٠

وعلى الرغم من أنه قد يكون هنـاك ارتباط ظاهرى بين الحلم والواقع القريب الملموس الا أنه لو عدنا الى الوراء ٠٠ الى مرحلة الطفولة فاننا سوف نجد أن البـؤرة الحقيقية قد تخلفت فى هـذه المرحلة ٠٠ ان الرغبـة المكبوتة قد حدثت فى مرحلة الطفـولة ٠٠

والواقع المعاصر بأحداثه ليس الا أثارة واستثارة وتنبيها واحيـاء لنفس المشكلة التى حدثت فى الطفولة وتشابهت مع احداث الواقع ..

فلو أن الانسان تعرض الى مشكلة أو صراع فى واقعـه وتطابق هذا مع مشـكلة أو صراع من نفس النـوع حدث فى سن الطفولة واضطر الانسان الطفل الى كبته فان المشكلة المعاصرة تهيج ما كبت منذ زمن بعيد ..

لذلك فهناك درجات من المحتـوى الكامن .. أو أن هنـاك عدة أغلفة يجب أن يخترقها مفسر الاحلام حتى يصل الى البداية .. الى البؤرة .. الى المحتوى الكامن الرئيسى ..

مراحل تكوين الحلم :

المحتوى الظاهر هو غلاف للحقيقـة المكبوتة .. ولهـذا فان هذه الحقيقة الخفية تمر بعدة مراحل حتى تأخذ شكلها الذى تتبدى به فى الحلم.. وهناك ثلاث مراحل للحلم وهى التكثيف والازاحة والتصوير

الهدف من هذه العمليات هو التحوير .. أى أنها محاولات للتخفى وعدم الافصاح المباشر مع اعطاء اشـارة أو تلميح .. أى أن هناك محاولة لطمس المعالم مع ترك علامة واحدة قد تكون من أهم العلامات .. ولهذا يتم مبدئيا عملية التكثيف أى دمج عناصر الحلم فنرى الحلم مقتضبا هزيلا مليئا بالثغرات .. والتكثيف ليس حذفا ولكنه ادماج .. ولهذا نجد أن كمية الافكار التى نحصل عليها من تفسير الحلم أضعاف محتوى الحلم نتيجة عملية التكثيف .

والعملية الثانية هى عملية النقل أو الازاحة ويتضح هذا حين نقوم بتفسير الحلم فنجد أن المحتوى الجوهرى لافكار الحلم لايتمثل فى الحلم بالضرورة فللحلم محور مختلف أى يوجه الانتباه الى موضوع غير الموضوع الاصلى .. ولكن يظل جزء من الحلم يشير الى الموضوع الاصلى ..

وبعد ذلك لابد من تصوير هذا المحتوى المكثف الذى حور الى موضوع آخر وذلك عن طريق صورة معبرة تعطى المعنى .. أى أن هناك عملية تصوير للافكار .. مثل عملية الكتابة بالرسم .. أى أن هناك رموزا تعبر عن المحتوى .. فكل معنى له رمز معين .. وهذه الرموز تختلف حسب المدارس المختلفة فى تفسـير الاحلام فنجد أن رموز فرويد لها دلالات جنسية حيث كان فرويد يعتقد

أن المحتوى المكبوت مرتبط ارتباطا وثيقا بالجنس .. فالاشـــياء الطويلة المدببة مثلا تشير الى عضو الذكر .. ولكن نفس هذا الرمز قد يكون له معنى آخر فى مدرسة أخرى من مدارس علم النفس التى لها رأى آخر فى المحتويات المكبوتة .. فقد تشير هذه الآلة الحادة والطويلة الى رغبات عدوانية مكبوتة نتيجة لاحساس الفرد بالضآلة ..

وهكذا نرى أن الاحلام من وجهة نظر التحليل النفسى ماهى الا تعبير عن الرغبات المكبوتة ولذا فهى مرتبطة بأحداث الماضى القريب والبعيد .. ولكن البعض يعتقد أن للاحلام دلالات تنبؤية ..

والعالم الاسلامى محمد بن سيرين يعتبر من أشـــهر الاوائل الذين قاموا بتعبير الرؤيا وتفسير الاحلام .. ولد ابن سيرين لعامين قبل انتهاء خلافة عثمان بن عفان سنة ثلاث وثلاثين للهجرة وتوفى سنة عشر ومائة .. وكان أحد المؤمنين المحافظين على دينهم يثق فيه الجميع ويأتمنونه وكان ضليعا فى علوم الفقه واماما واسع الثقافة والعلم .. قويا عميق الايمان .. واشتهر بالدقة فى المعلومات فكان مصدر ثقة للجميع وكان اذا سئل عن الرؤيا يقول للسائل : اتق الله فى اليقظة فلا يضرك ما رأيت فى النوم .. وكان يقول عن الاحلام وتفسيرها : هذا العلم يقين ، كالدين .. انظروا جيدا من أين تأتى لكم ..

وقد نسبت اليه بعض الكتب فى تفسير الاحلام وتعبير الرؤيا أهمها كتاب « تعبير الرؤيا » الذى نشر فى مصر أكثر من مرة والكتاب الثانى هو « منتخب الكلام فى تفسير الاحلام » . ويظهر اسمه أيضا على رأس كتابات باللغة التركية والفارســـــية واليونانية واللاتينية ..

وعاش حياته ضريرا وقد بدأ حياته فى تفسير الاحلام بحلم وختم حياته بحلم ..

فقد حكى عن ابن سيرين أنه قال رأيت فى المنام كأنى دخلت مسجدا فاذا أنا بمشايخ ثلاثة وشاب حسن الوجه الى جانبهم فقلت للشاب من أنت رحمك الله فقال أنا يوسف .. قلت ومن هؤلاء المشـــايخ قال أبائى ابراهيم واسحق ويعقوب .. قلت : علمنى ما علمك الله .. قال ففتح فاه فقال أنظر ماذا ترى ؟ فقلت أرى لسانك .. ثم فتح فاه فقال أنظر ماذا ترى ؟ فقلت أرى قلبك .. قال عبر أى فسر ولا تخف .. فأصبحت .. وما قصت على رؤيا الا وكانى أنظر اليها فى كفى .

وختم حياته بحلم فقد حكى أن امرأة جاءت الى ابن سيرين وهو يتغدى فقالت رأيت كأن القمر دخل فى الثريا وينادى أن آتى ابن سيرين فقصى عليه رؤياك فقبض ابن سيرين يديه عن الطعام وقام وهو ممسك ببطنه من شدة الالم ·· فقالت أخته مالك ·· ؟ فقال زعمت هذه السيدة أننى سأموت بعد سبعة أيام فمات فى اليوم السابع ··

فى كتاب « تعبير الرؤيا » يحدد ابن سيرين منهجه فى تفسير الاحلام وتعبير الرؤيا ·· يحدد الاصول التى يرجع اليها المعبر أو المفسر ليستعين بها فى تفسير ما يقص عليه من رؤيا وأحلام ··

ولما كانت الرؤيا جزءا من ستة وأربعين جزءا من النبوة ·· لزم أن يكون المعبر عالما بكتاب الله تعالى . حافظا لحديث رسول الله صلى الله عليه وسلم ، خبيرا بلسان العرب واشتقاقا الالفاظ ، عارفا بهيئات الناس ، ضابطا لاصول التعبير ··

ولكن هذه المعرفة لاتكفى أو لاتؤهل صاحبها لان يضطلع بمهمة التفسير ·· فلابد من سمات أخلاقية حتى يتمتع برضى الله ويلهمه الصواب فى التعبير ·· ولهذا لزم أن يكون المعبر عفيف النفس . طاهر الاخلاق صادق اللسان ليوفقه الله لما فيه الصواب ويهديه لمعرفة معارف أولى الالباب· فالمعرفة والخلق الحسن شرطان للاطمئنان الى صدق التفسير وسلامة التعبير ··

وهذه المعرفة لابد أن تكون شاملة متكاملة فان الرؤيا قد تعبر باختلاف الازمنة والاوقات ·· وتارة تعبر من كتاب الله وتارة تعبر من حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم وتارة تعبر من المثل السائر ·· وقد تؤول الرؤيا مرة من لفظ الاسم ومرة من معناه ومرة من ضميره ومرة من اشتقاقه ومرة بالزيادة ومرة بالنقصان ··

وكان ابن سيرين بعيد النظر وموضوعيا حين اعتبر أن التفسير مرتبط بأحوال الازمنة والاوقات . وخاصة اذا اعتمدنا على المثل السائر فى التعبير ·· فأحلام الانسان تتشكل من واقعه الذى يعيش فيه ·· مادة الحلم مستوحاة من الافكار والعادات السائدة فى وقت من الاوقات أو زمن من الازمنة ·· وهذا يعنى أن مادة الحلم سوف تختلف باختلاف أحوال الاوقات والازمة وبالتالى سوف يختلف التفسير ·· ولذا فان المعبر أو المفسر يجب أن يلتزم بما هو سائد فى عصره ·

فالمثل السائد قد يكون عمره آلاف السنين معبرا عن أفكار ثابتة

وعادات وتقاليد في حياة الشعوب ·· وهذه الامثال تعكس ثقافة وأفكار وحضارة وانفعالات جيل من الاجيال ورثها عن أجيال سبقته ويورثها أيضا للاجيال التى تليه ·· وقد تسقط بعض هذه الامثال فى رحلة الزمن حين تتطور الشعوب وتتغير طباعها وعاداتها وبالتالى لا تصلح كأساس أو كمرجع للتفسير ·· وهذا يؤكد أن التعبير يختلف باختلاف الاوقات والازمنة ·

ولقد اعتمد ابن سيرين فى كثير من تأويلاته على القرآن الكريم ·· ونلاحظ هنا أن ابن سيرين اعتمد أساسا على الالفاظ القرآنية والتشبيهات التى وردت ·· فمثلا اذا رأى الانسان فى المنام بيضا فان ذلك يعبر عن النساء لقوله تعالى « كأنهن بيض مكنون » فاى بيض فى الاحلام هو النساء ·

وبالتالى يفسر الحلم كله حول هذا المعنى المشتق من تشبيه النساء بالبيض ·· ولكن ماذا يكون موقفه من انسان لا يعرف هذه الآية القرآنية الكريمة ·· أى أنه لا يوجد لديه ترابط شعورى أو لا شعورى بأن البيض يرمز الى النساء ·· أم أن ابن سيرين لا يعنيه وجود مثل هذا الترابط لان الرؤى هى من عند الله وليست مرتبطة بالفعل الواعى أو العقل الباطن !!

أن يكون البيض رمزا للنساء فهذا يعنى أن هناك عمليات تحريف وازاحة تمت فى الحلم ·· وهذا هو نفس رأى فرويد فى العمليات التى يمر بها الحلم ·· ولكن رموز فرويد كانت مرتبطة بالمحتوى الباطن للحلم والرغبات المكبوتة أما رموز ابن سيرين فهى لها دلالات مستقبلية ··

والحجارة يعبر عنها بالقسوة لقوله تعالى « ثم قست قلوبكم من بعد ذلك فهى كالحجارة أو أشد قسوة » ·

واللحم الطرى يعبر عنه بالغيبة لقوله تعالى « أيحب احدكم أن يأكل لحم أخيه ميتا فكرهتموه » ·

والمفاتيح يعبر عنها بالكنوز لقوله تعالى « وآتيناه من الكنوز ما ان مفاتيحه لتنوء بالعصبة أولى القوة »

اذن فمن رأى مفاتيح فى أحلامه فان ذلك معناه زيادة فى أمواله ·

والسفينة يعبر عنها بالنجاة لقوله تعالى « فأنجيناه ومن معه فى الفلك » ··

واذا رأى الانسان فى رؤياه ملكا يدخل بلده أو داره أو أى مكان لم يكن له عادة الدخول اليه يعبر عن ذلك بحلول مصيبة أو ذم ينال

أهل ذلك المكان لقوله تعالى « ان الملوك اذا دخلوا قرية أفسدوها وجعلوا أعزة أهلها أذلة » ..

ويعتمد ابن سيرين أيضا على أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم في تفسيره للاحلام والرؤيا .. ونجد هنا أيضا اعتماد ابن سيرين على اللفظ . فالغراب يعبر عنه بالرجل الفاسق لان رسول الله صلى الله عليه وسلم سماه فاسقا . وكالفارة يعبر عنها بالمرأة الفاسقة لقوله صلى الله عليه وسلم «الفأرة الفاسقة» والضلع يعبر عنه بالمرأة لان رسول الله صلى الله عليه وسلم قال «المرأة خلقت من ضلع أعوج»

وفي مواقع أخرى نرى ابن سيرين يؤول الاحلام من ظاهر الاسم مباشرة فكل رجل في الحلم اسمه الفضل يعبر عنه بالفضل وراشد يعبر عنه بالرشد وسالم يعبر عنه بالسلام وهكذا ..

وهناك تأويل بالمعنى وليس اعتمادا على الاسم أو اللفظ بشكل حرفي فالنرجس والورد يعبر عنهما بقلة البقاء للابولهما سريعا ..

وفي مواضع أخرى يكون التأويل بالعكس .. فالبكاء يعبر عنه بالفرح ان لم يكن بدون صوت أو شق جيب .. والفرح والضحك والرقص يعبر عنهما بالحزن والهم .. ومثل الرجلين يقتتلان أو يتصارعان فان المصروع هو الغالب .

فرويد يحدثك عن الماضي .. وابن سيرين يحدثك عن المستقبل . فرويد يتجول في عقلك الباطن ليخرج ماخفي عنك وظهر محرفا في أحلامك .. وابن سيرين يطلعك على أحداث الغد .. أي يقول لك : سيحدث كذا وكذا ..

تعلمنا من كتاب الله أن الله وحده هو المطلع على أسرار الغيب .. والانبياء وحدهم خصهم الله بالرؤيا القابلة للتحقيق .. النصوص التي تشير الى أن الصالحين قد يحظون بالرؤيا التي تتحقق ، هي نصوص ضعيفة وغير مؤكدة أو مجهولة النسب .. ولهذا لا يستطيع أحد أن يقول الكلمة الفاصلة ..

سلاح اسمه الهدم ..

انها حكمة الله عز وجل أن خلق الناس أمما وألوانا واشكالا وأديانا وألسنه مختلفة .. ولو شاء الله تعالى لجعل النـاس جميعا أمة واحدة .. أى لم يجعل بينهم فروقا أو اختلافا فى شىء .. أى لخلقهم بدين واحد ولون واحد ومزاج واحد ولسان واحد .. ولو فعل ذلك لعاش الناس وماتوا دون أن يفعلوا شيئا ، لانه لن يكون هناك مايحثهم على الحركة والانفعال والتفكير ..

الحركه والطاقة مصدرهما التجاذب والتنافر بين جزئيات المادة .. والسالب والموجب هما أسـاس حركة كل شىء فى الكون وما يتفجر عن ذلك من طاقة ، وأيضا أساس حركة العناصر داخل وخارج الخلية فى جسم الانسان ..

وهناك قانون واحد يحكم علاقات الاشياء بعضها ببعض .. قانون عام موحد مصدره خالق كل شىء وهو دليل على أن الخالق واحد .. ولو كان هناك أكثر من قانون يحـكم حركة الاشياء أيا كانت ويحدد علاقة جزئياتها لحدث اضطراب وفوضى فى كل شىء .. ولعل ايمان أينشتين العميق بوجود ذلك القانون الموحد وأن مصدر هـذا القانون قوة عليا هى الخالقة لكل شىء – وهى بالتالى صاحبة الحق لوضع القانون الذى يحكم مخلوقاتها – لعل ايمانه هذا كان مصدر اكتشافه الخالد لنظرية النسبية ..

لذلك كان من الضرورى على المسـتوى الكروى . واقصد كرة اللعب وليس الكرة الارضية – أن يكون هناك أهلى وزمالك .. ولو شاء أتحاد كرة القدم لألغى جميع الفرق المختلفة ولكون فريقا واحدا لمصر كلها يلاعب بعضه بعضا .. ولكان معنى ذلك أن يموت «الفن»

الكروى لانه أولا لن يكون هناك مشجعون لهذا الفريق الواحد ولانه ثانيا لن يكون هناك حافز أو دافع للاعبين أن يجتهدوا ويتفوقوا ..

والناس لاتشجع لعبة كرة القدم فيحد ذاتها .. ، «وفن» الكرة ليس هو المتعه الرئيسية ، ولكن لابد للناس أن تنتمي لشيء معين.. وفي نفس الوقت تنتمي مجموعه أخرى من الناس لشيء آخر.. من خلال هذا الانتماء يتحمس النـاس وينفعلون ويشـجعون الكرة ويتابعون المباريات .. ولا بد أن ينتمي اللاعبون لفرق مختلفة حتى يكون هناك تنافس وغيرة وحماس ..

ولكن هناك فرق كبير بين الانتماء والولاء وبين التعصب..وأيضا هناك فرق كبير بين الغيرة الصحيه والتنافس الشريف وبين الحقد والكراهيه ..

والامر متوقف أساس على درجه النضج الفكرى والانفعالى لدى الاشخاص بصفة خاصة وعلى الوعى الحضارى العام بصفة عامه .. فالتعصب معناه قصور انفعالى وقصور فكرى .. وهو أيضـا سمة من سمات التخلف الحضارى للمجموعات البشريه ..

والانسان المتعصب على مستوى الطب العضوى هو انسان مصاب بالعمى والشلل فى آن واحد .. فمجال الرؤية لديه محـدود أو منعدم وأيضا هو عاجـز عن الحـركه الحرة خارج حدود موضـوع التعصب الذى صب فيه كل انفعالاته غـير الناضـجه وتفكيره غير الواعى ..

وهذا التشويه فى شكل الانسان وهـذا التشويش فى انفعالاته وتفكيره مصـدره أن المتعصب غاب عنه جوهر الحقيقة .. حقيقة وجود النوع البشرى على الارض .. فمع الاختـلافات فى العقائد والمذاهب والالوان والالسنه والاهتمامات الا أن هناك هدفا واحدا يجمع الناس جميعا ويحثهم على الالتقاء رغم اختلافاتهم وهو هدف تحقيق سعادة ورخاء الانسان على الارض من خلال تكامل المجهودات البشريه ..

والتعصب يخلق الحقـد والكراهيـة ويبعـد الانسان عن روح التنافس الشريف والذى هو مطلوب لكى يبذل الناس قصارى جهدهم لتتجمع وتتكامل فى النهايه هذه المجهودات .

والحقد يدفع الانسان الى الشر . بل هو شـكل من أشكال الشر .. فالحاقد ينشغل بالتفكير فى ايذاء غيره .. ومفهوم بناء الذات

عنده لايكتمل إلا بتحطيم الآخرين والنيل منهم وهذا فى حد ذاته دليل على احساسه الداخلى بالنقص وعدم الثقة بالنفس ‥ وبهذا يتوافر دائما الغذاء الحيوى للحقد وهو الكراهية ‥ فيحل التصارع مكان التنافس الشريف ويتسلح الانسان بوسائل الهدم بدلا من معدات البناء وتحركه مشاعر الكراهية بدلا من مشاعر الحب ‥ والحقيقة أنه داخليا أولاشعوريا يكره نفسه ويشعر باهتزازه وعدم ثقته بنفسه فيغالى فى تعصبه أى فى حقده وكراهيته ومحاولاته لهدم الآخرين بدلا من التفرغ لبناء نفسه والاسهام فى البناء الكبير الذى يضم الناس جميعا‥

والحقيقه أن الانسان يسجن نفسه بذلك ‥ يضع عصابة على عينيه ويختم على عقله وقلبه فلا يرى ولا يستبصر ويتجمد فكره ‥ وبهذا فانه يتخبط ثم يقع ويصرعه فى النهاية تعصبه وحقده ‥

وقد يقول قائل أن مايحدث فى ملاعب الكرة فى مصر يحدث فى كل دول العالم المتحضر منها وغير المتحضر ‥ فالمشجعون يقذفون بالحجارة ويحرقون السيارات والقطارات ، واللاعبون يؤذى بعضهم بعضا ‥ وهذا حقيقى ‥ ولكن ليس كل المشجعين ولا كل اللاعبين بهذه الصورة كما أن هناك درجات لذلك ‥ فهناك مشجع ناضج فكريا وانفعاليا وهناك مشجع كالطفل ‥ وهناك لاعب واع وعلى خلق وهو غالبا اللاعب الكفء وهناك لاعب لم ينل أى حظ من التربية أى لاعب بلا أخلاق ‥

فالمشجع الذى ينفعل ويقذف بالحجارة ليؤذى انسانا من الطرف الاخر هو انسان مصاب باضطراب حقيقى فى انفعالاته ‥ فهى انفعالات غير ناضجة وأيضا غير سويه ‥ حقيقه أى انسان ينفعل ‥ ولكن الانسان الطبيعى يكون انفعاله موضوعيا أى يتناسب مع حجم المؤثر ولا يجعله يخرج عن الحدود الانسانية والاخلاقية فى سلوكه ‥

وبالاضافة الى اضطراب انفعالاته فهو أيضا مصاب بسطحية التفكير ‥ لاشىء يملأ عقله ويشغل فكره الا مباريات الكرة ‥ لايوجد انسان جاد وناضج فكريا ويصيبه الهوس الكروى أوالهوس فى أى شىء ‥

وهذا هو الفرق بين الطفل والبالغ ، بين الجاهل والمتحضر ، بين المهزوز والواثق من نفسه ، بين الضعيف والقوى ، بين محدود النظر والمتفتح بفهم وعمق على حقيقة الحياة وأخيرا بين اللا أخلاقى والملتزم

عن فهم وحب بالقيم الانسانيه الساميه لتظيم علاقات البشر والتى مصدرها خالق السموات والارض ..

وبعيدا عن المسالة الاخلاقية فان التعصب والحقد والكراهية قد تكون أعراضا لمرض عقلى مثل فصام البارانويا أو سمات لشخصية غير سويه مثل الشخصية السيكوباتية ..

جرس التليفون يرن
.. ولا احــــد يرد

وعلى مستوى العلاقات الشخصيه وخاصه العـــلاقات بين الرجل والمرأة تشكل الغيرة المرضية والشك مصــــدرا لكثير من المشاكل والاضطراب التى تؤدى الى الكراهية واضطراب هذه العلاقات ..

الغيرة احساس طبيعى موجود عند كل الناس .. احساس لابد أن نستشعره تجاه الاشياء التى نرتبط بهـــا وتنتمى الينا ونتنمى اليها .. أشياء تدخل في نطاق الخصوصيات الشديدة أو الحرمات الشخصية .. أشياء تشكل ركائز هامة فى حياتنا ســواء كانت أشياء مادية أو معنوية .. يدخل فى نطاق هذه الاشياء العقيـــدة والمبـــدأ والحب والزواج والاولاد والعمـــل والصـــداقة .. المهم أنها أشياء تكون لها صلة لقرابه من الدرجة الاولى بالانسان .. والغيرة معناها أن يحافظ الانسان على أن تستمر الصله بنفس الدرجة .. أن تظل مكانته لدى هذه الاشياء وأن تظل هذه الاشياء فى مكانتها كقيمة وكشكل وكمعنى ..

فالانسان قد يغير من شخص آخر يهدد مكانته (تهـــديد فعلى أو تهديد يصنعه الانسان بخياله) ولهذا يجد الانسان ويجتهد لكى يحافظ على هذه المكانة ..

والانسان قد يغير من أشياء تحاول أن تهز مكانة الاشـــياء التى ارتبط بها .. ولهذا يجاهد في المحافظة ورعاية أشيائه الخاصة..
ولهذا فالغيرة حقيقة هى دليل حب الانسان وارتباطه بهذه الاشياء .. والغيرة هى الحافز للانسان ليحمى نفسه ويؤكـــد ذاته ويطور ويدعم امكانياته وقدراته وأن يفعل نفس الشيء مع الاشـــياء التى ارتبط بها ..

اذن فالغيرة حالة بناء مستمر .. حالة يغذيها قلق صحى مطلوب وضرورى لحياة الانسان وارتقائه ..

وكما أن هناك قلقا صحيا مطلوبا وضروريا ، فهناك قلق مرضى يشل تفكير الانسان ويجعله عاجزا على الحركه ٠٠ وأيضا هناك غيرة مرضية تفسد حياة الانسان الشخصية وعلاقته بالاشياء التى يغير عليها ٠٠

والغيرة المرضيه درجات وأيضا لها أسباب مختلفة ٠٠ والاسباب قد تكون كامنه فى الشخص نفسه أو نتيجة لظروف غير طبيعية يعيش فيها ٠٠

والحالات المتفاقمة هى حالات مرضية كما يحدث فى البارانويا وفصام البارانويا والادمان الكحلى وزهرى الجهاز العصبى وأيضا قد تكون مرضا قائما بذاته تسميه المراجع الانجليزية مرض « أوثلو » نسبة الى عطيل بطل شكسبير ٠٠

وقد تتدهور الحالة من مجرد الشك الى اليقين التام والاعتقاد الخاطىء بأن الطرف الآخر خائن فعلا ٠٠ ويظل يبحث عن الادلة التى تدينه ليثبت بها خيانته ويلاحقه ويضغط عليه ليعترف بخيانته ٠٠
وعادة مايعتمد على أدلة واهية يراها هو فى غاية الاهمية ، كأن تبالغ زوجته فى زينتها أو يشعر بالفتور منها تجاهه أو أن جرس التليفون يرن ولا أحد يرد على الطرف الآخر اذا قام هو بالرد على التليفون ٠

هذه الحالات تصاحبها عدوانيه شديدة من الطرف المريض وقد يقوم بالاعتداء بالضرب على الطرف الآخر وقد يشرع أو يخطط لقتله والتخلص منه أو قتل الانسان الذى يتوهم أن زوجته تخونه معه ٠٠

والغيرة المرضية قد تكون سمة من سمات الشخصية الاضطهادية (البارانويد) ٠٠ واحيانا فى الشخصية الهستيرية حين تبالغ الزوجة فى الغيرة على زوجها وتشك فيه باستمرار وتضيق الخناق حوله فى حركاته وسلوكه ومظهره ٠٠

وقد تنشأ الغيرة المرضيه اذا كان هناك فروق كبيرة بين الطرفين فى السن أو فى المستوى الاجتماعى أو الثقافى ٠٠ هذا يؤدى الى حالة من فقدان الثقة بالنفس والقلق المستمر مما يؤدى الى اضطراب تفكيره ورؤيته وحكمه على الاشياء ٠٠

والغيرة فى مجال العمل قد تأخذ شكلا مرضيا فتفعم مشاعر الانسان بالكراهية وينشغل عقله بالحقد أى بمحاولة الايذاء والايقاع بغيره ٠٠

وهذا يحدث اذا أحس الانسان بضعف قدراته وامكانياته وعدم قدرته على المنافسة الشريفة وتحقيق مايصبو اليه من خلال عمله واجتهاده ‥ أو اذا كان شخصية غير سوية يزعجه ويؤلمه نجاح الآخرين ‥ وفي كلتا الحالتين تضطرب علاقات العمل ويتفرغ العاملون لمصالحهم الشخصية ومحاولة اضرار الغير وتضييع بذلك المصلحة العامة ‥

لعل هذا يوضح لنا الفرق بين الغيرة والحقد ‥ الغيرة أساسها الحب وهدفها الخير‥ والحقد أساسه العجز أوالمرض وهدفه الشر.

يبيع كل شيء لشراء لحظات قلق ..

المدرسة السلوكيه من مدارس علم النفس الحديثة ·· تؤكد هذه المدرسة على أن المرض النفسي هو عادة ·· عادة سيئة يتعلمها الانسان ·· أى هو نوع من التعليم ولكنه تعليم خاطيء ·· وهذا التعليم يتثبت فى المخ على شكل دوائر كهربائية يصـــدر عنها ســـلوك الانسان المرضى ·· فالانسان يتعلم الخوف ·· يتعلم القلق ·· وأيضا يتعلم كل العادات السيئة كالادمان والمقامرة والتعصب ·· حتى العواطف الانسانية تتكون بحكم العادة ·· والحب بأشـكاله هو نوع من الارتباط الشرطى الذى تتكون دوائره فى مخ الانسان ·

ومصـــطلح الارتباط الشرطى اخترعه بافلوف ـ وهو عالـــم فسيولوجى ـ قدم اسهامات كثيرة فى مجـال علم النفس والطب النفسى ·· والارتباط الشرطى معناه أن أشياء معينة كالاماكن أو الاشخاص أو المواقف أو الروائح ترتبط فى المخ ـ من خلال وصلة كهربائية ـ باستجابات سلوكية معينة للانســان ، كأن يخاف أو يقلق أو يسعد أو يجرى ··

أى أن هناك استجابات محددة لأشياء محددة ، وأن هذه الاستجابة تحدث تلقائيا اذا تعرض الانسان للشيء المثير للاستجابة ·

واكتشف بافلوف هـذه الحقيقه حين أتى بكلب وجعله يتعود على أن يسيل لعاب فمه بمجرد سماع الموسيقى ·· أى أن الموسيقى أصبحت مرتبطة باللعاب ارتباطا شرطيا ، رغم أن هذا فسيولوجيا، غير طبيعى لان الشيء الذى يثير اللعاب هو الطعام أو روائحه ·

فعل ذلك بافلوف عندما قدم الطعـام للكلب مسبوقا بســماع

قطعة موسيقية ٠٠ كرر ذلك عدة مرات حتى تعود الكلب على أنه قبل تقديم الطعام يسمع هذه الموسيقى فأصبح لعابه يسيل مقدما قبل تقديم الطعام وبمجرد سماع القطعة الموسيقية ٠٠حتى أصبحت الموسيقى بعد ذلك وحدها وبدون تقديم الطعام كافية لاستثارة لعاب الكلب ، وذلك نظرا لتكوين ارتباط شرطى فى مخ الكلب يجمع بين الموسيقى (المؤثر) وافراز اللعاب (الاستجابة).٠٠

وكرر بافلوف ذلك مع الفئران حين عرضها لرؤية لون من الالوان كاللون الاحمر مثلا ، وأعقب ذلك مباشرة باحداث صدمة كهربائية مؤلمة ينتفض لها جسم الفأر ٠٠ وبعد تكرار ذلك عدة مرات أصبح اللون الاحمر وحده كافيا لاحداث انتفاضة فى جسم الفأر ٠

فسر بافلوف وأتباعه الذين كونوا ما يعرف بالمدرسة السلوكية بعض الامراض النفسية على أنها تعليم خاطىء نتج عنه ارتباط شرطى ٠٠ وأنه لعلاج هذه الامراض يجب قطع هذه الدائرة الكهربائية غير السليمة أى فك هذا الارتباط الشرطى بحيث يفقد المؤثر قيمته ولا ينتج عنه الاستجابة المرضية ٠٠ واستعملت هذه الطريقة بنجاح فى علاج مرض « استجابة الخوف » كالخوف من الاماكن المرتفعة أو الاماكن المزدحمة أو الاماكن المغلقة ، والخوف من الحيوانات والامراض ٠٠ وأيضا استعملت فى علاج حالات القلق النفسى ٠٠

السؤال هنا متى تكون هذا الارتباط الشرطى ؟ ومن الوجهة العلاجية فان هذا لايهم ٠٠ المهم أن هناك ارتباطا شرطيا مرضيا وأنه يمكن علاجه ٠٠ فقد يكون الانسان تعرض لهذا المؤثر فى أى مرحلة من مراحل عمره ، ولكن على الاخص فى مرحلة الطفولة ٠٠ وأنه صاحب تعرضه لهذا الموقف حالة شعورية من الخوف أو القلق ، وبذلك ارتبط الخوف أو القلق ارتباطا شرطيا بهذا الموقف ٠٠ وبهذا فاذا تعرض الانسان لمثل هذا الموقف بعد ذلك ، فان استجابة القلق أو الخوف تظهر تلقائيا حتى بعد أن يكبر الانسان وينضج ، ولا يكون هناك أى مبرر لان يخاف أو يقلق فى مثل هذه المواقف البسيطة ، ولكنه لايستطيع أن يتحكم فى مخاوفه وقلقه ٠

وأمكن بعد ذلك استغلال أفكار المدرسة السلوكية فى تفسير كثير من الاشياء فى حياة الانسان ، سواء السيئة منها أو الطبيعية

فالانسان الذى ينام فى القطار أو السيارة ، فان ذلك يحدث

لارتباط الحركة الرتيبة المتكررة عنـــده بالنـوم ، لان أمه كانت تهزه بهذا التكرار والرتابة حين كان طفلا لكى ينام ٠

والاحساس المفاجىء بالحب الذى ينزل على الانسان كالصاعقة أو الاحساس بالنفور وعدم الارتياح لرؤية انســـان ما لاول مرة ، وبدون معرفة أى شىء عنه ، فان هذا يحدث لان هذا الانسان الذى رأينـــاه موجود أصلا فى المخ ٠٠ موجودة ملامحه منذ زمن بعيد ، وارتبطت باحساس ما أما بالقبـــول والاستحسان أو النفـور ٠٠ فاذا رأينا هذه الملامح ، فانها تثير الاستجابة المختزنة فى المخ ٠٠ ان هذا يفسر حالة الارتياح ، أو حالة الضيق التى نشـــعر بها حين رؤية انسان معين أو زيارة مكان ما ٠٠

ويروى العالم الانجليزى ترئون فى كتـــابة « المخ والموسيقى » قصة سيدة أصـــابها الاكتئاب فجأة حينمـا كانت تقف أمام محل لبيع الاسطوانات واستمعت لقطعة موسيقية معينة ٠٠ وبعـد عدة جلسات مع هذه المريضة ، اكتشف الطبيب النفسى أن هذه القطعة الموسيقية التى فجرت عندها الاكتئاب هى نفس القطعة التى كانت تستمع اليها فى اللحظة التى ماتت فيها أمها فجأة قبل ذلك بعشر سنوات ٠

والمدرسة الســلوكية تفسر الادمان على أنه تعليم خاطىء ٠٠ أى حدث ارتباط شرطى بين حالة جسدية وانفعالية معينة شعر بهـا المريض فى أول تجربة له مع المادة التى أدمن عليها ٠

فاذا كان هذا المريض قد شعر بحالة من الاسترخاء والانتعاش ، وزوال القلق عنه مع أول كأس من الخمر ، فان هذا الاحســـاس السار أو المريح يرتبط عنده بالخمر ، وهكذا يجد طريقه الى ادمان الكحولات ٠

ومشتقات مادة الافيون معروف أنهـا تزيل الآلام ٠٠ فاذا كان الانسان يعانى من الالم ، وشعر بالارتياح المفاجىء مع اســـتعماله لهذه المادة ، فان ذلك يكون محفزا له للاستمرار فى استعمالها ٠٠

قد يكون هذا صحيحا فى بعض الحالات ، ولكن قطعـا هنـاك أسباب أخرى للادمان ، أو على الاقل تصاحب بداية طريق الادمان ، كالمعاناة من الاكتئاب والقلق المزمن ، فيبدأ الانسـان فى اللجوء الى هذه المواد المدمنة ، لكى تزيل اكتئابة أو قلقه ، أو يتعرض الانسان لمشاكل اجتماعية قاسية تنعكس على حالته النفســية ، وتكـون هى الدافع والبداية للادمان ٠

ولكن علماء الاجتماع يؤكدون أن العـــادات السيئة كالادمان ، تكتسب نتيجة التعرض لصحبة السوء ٠٠ وان الظروف الاجتماعية والبيئة تكون الدافع الاساسى ٠

والادمان مشكلة تهدد حيـــاة المدمن ٠٠ تهدد حياته الجسدية والنفسية ، وتهدد حيـــاته مع أسرته ، وفي عمله ، وفى المجتمـــع بشكل عام ٠٠ فالانسان المدمن لا يستطيع التوقف عن تعاطى المادة المدمنة بل يزيد من جرعتها باستمرار ،والا شعر بأعراض جسدية ونفسية مؤلمة ، تدفعه الى الحصول على المادة المدمنة بأى طريقة ، حتى ولو أدى ذلك الى أن يرتكب جريمة ٠

وبالنسبة للكحولات فمع الاستمرار فى تعاطيها يصاب المدمن بتليف الكبد والتهاب الاعصاب والضعف العـــام الذى ينشأ من نقص الفيتامينات واهماله لطعامه ٠٠ كما تضطرب حالته العقلية، ومن أبرزها ظهور حالة الغيرة المرضـــية حيث يشك فى زوجته ، ويصور له الوهم أشياء غير حقيقية ويؤدى ذلك فى النهـــاية الى تدمير حياته العائلية ٠

وأثبتت بعض الابحاث أن نسبة عالية من الاطفال الذين يعانون من مرض نفسى ، يرجع ســـبب مرضهم الى أدمان أحد والديهم وبالذات الاب للكحولات ٠

وادمان الافيون يؤدى الى اضمحلال القوى الجسدية ،واضطراب الوظائف العضوية كما يؤدى الى تدهور فى الشخصلة ٠

وثبت من بعض الابحاث الامريكية أن الحشيش يحدث تليفا فى بعض اجزاء المخ ، مما يؤدى الى الاضمحلال التدريجى فى الذاكرة واضطراب فى سلوك الانسان ٠

وكما ذكرنا فان الادمان لا تتوقف آثاره الضارة عند حد الانسان المدمن ، ولكنها تمتد الى حياته العائلية والى المجتمع بشكل عام ٠ وكثير من البيوت تتهدم بسبب الادمان ٠

والادمان يعتبر مرضا فى حد ذاته ســواء اذا كانت أســـبابه اجتماعية أو نفسية أو بيولوجية ٠٠ مرض يحتـــاج للعلاج حرصا على حياة الانسان المدمن وعلى سعادته ومستقبل أسرته ٠

ولان الانسان المدمن يصـــبح فاقدا لارادته فانه يحتـــاج الى من يساعده ٠٠ الى أن يقف بجانبه ٠٠ الى من يفرض عليه العـــلاج بالقوة أحيانا ٠

والعلاج لايكون بالوسائل الكيميائية فقط .. ولكن بمساعدته نفسيا واجتماعيا .. بدراسة حياته والصراعات التى يواجهها والمشاكل التى يعيشها .. والمدمن لا يعالج بمفرده .. ولكن العلاج يمتد الى من يعيشون معه الذين يعانون بالقطع من آثار هذا الادمان أو قد يكونون هم الدافع لادمانه .

والادمان بمعناه المرضى هو حالة من الاعتماد البيولوجى والنفسى على المادة المدمنة .. ولكن هناك حالات اخرى لايتدخل فيها العامل البيولوجي ، ومع ذلك يكون لها التأثير المدمر على حياة الانسان مثل ادمان القمار .

القمار مشكلة نفسية واجتماعية خطيرة ..وبعض الحالات تعتبر مرضا يحتاج الى العلاج النفسى ..

وبعض الناس عندهم النزعة الى المقامرة .. والبعض يقول ان هذه النزعة موجودة عند كل الناس ..

تفسير وجود هذه النزعة أن الانسان فى حالة قلق مستمر أمام المجهول .. يشعر بالعجز أمامه لانه لا يعرف فحواه .. وهذا يخلق عنده شعورا بالتحدى .. وحب المخاطرة هو النتيجة الحتمية للشعور بالتحدى .. ولهذا فهو دائما على استعداد أن يخاطر من أجل أن يكشف السر ليعرف الحقيقة الخافية عنده .. وقد يصل الامر الى أن يخاطر بحياته ولولا هذا لما صعد أول انسان الى القمر .. انها الغريزة البشرية للكشف والتنقيب عما لا يعرفه .. انه حب الاستطلاع الطاغى الذى يحرك أعصاب الانسان بالقلق . ولا يهدأ الا اذا عرف ماخفى عنه .. انها حالة تحد لقدرات الانسان المحدودة .. لقدرة حواسه التى تقف عاجزة عند حد معين .. فهو لا يستطيع أن يرى الا وجها واحدا من العملة فى وقت واحد .. لا يستطيع أن يرى الوجه الاخر للورقة المقلوبة .. وهو لايستطيع أن يمد يده ببساطة ليعرف هذا الوجه الآخر .. ان هذا الوجه المقلوب يشكل تحديا له ولغيره .. وكما أن الانسان يعيش فى السباق الاجتماعى مع الناس ، فهو يعيش أيضا فى سباق مع الناس لابد أن يثبت قدراته فيه لكى يحظى بالتفوق .. ولهذا فهو لا يملك الا أن يخمن شيئا وليخمن الآخرون شيئا آخر .. وتكون نشوته عارمة حين يصدق تخمينه ويفشل الآخرون .. فيشعر بالانتصار والتفوق ليس على الاخرين ولكن على خوفه

الداخل .. فهو مازال بعد قادرا على أن يتعـــدى حـدود قدراته المحدودة .. ما زال قادرا على أن يقول شيئا عن شيء لا يعـرفه ، وان يصدق أو يصح هذا الذى قاله .. انه انتصار على قلقه الداخلى .. ولكنه قد يفشـــل ايضا .. فيتصـــاعد قلقه .. ولكنه أبدا لا يغادر مكانه .. انه يفقـد ارادته .. ويظل يجـــاهد ويتجمع احساسه كله فى بؤرة واحدة .. أن يحقق انتصارا واحدا .. أن يصدق حدسه مرة واحدة .. أن يحطم حاجز القلق والخوف .. وينتصر .. فينتشى .. والنشـــوة هى تفجير لجبـل الخوف .. ويفشل مرة ثانية وثالثة .. ويصبح الفشل هو المصدر الذى يدعم ويغذى قلقه .. ويأتى الانتصار ليزيل قلقه .. وبالتـــالى يصبح الفشل مصدرا غير مباشر لاثارة نشوى من نوع آخر .. نشـوى تصاعد القلق ليأتى بعده انتصار يهدم هذا القلق .

هذا الانسان يحتاج دائما الى معـدل مرتفع من القلق .. هـذا القلق تقدمه له مائدة القمار .. وهو يحتاج الى هـذا القلق الذى يصنعه بارادته ليخفى قلقـــا اخر .. قلقـا مختفيا فى أعمـــاقه الداخلية كانسان أو قلقا يعيشه لظروف تعيسه يمر بها .. ولهذا فان بعض أطبـــاء النفس يفسرون ادمان القمـار على أنه يحـدث بسبب تعاسة شخصية يعيشها هذا الانســـان .. حالة من القلق النفسى أو الاكتئاب .. داخلية أو نتيجة لظروف اجتماعية تضغط عليه .. تعاسة زوجية .. مشاكل فى العمل .. فشل فى تحقيق الاهداف .. قلق من أجل المستقبل .. ولهذا فهو يهرب الى المائدة التى تعطيه قلقا من نوع اخر .. قلقا ينسيه قلقه الحقيقى ويطغى على تعاسته .. انه نوع اخر من المواد المخـدرة .. لحظـات ينسى فيها نفسه وينسى تعاسته .. ولهذا فهو لا يعنيه كم ربح وكم خسر فى نهاية الجولة .. فقد يكون مقامرا فاشلا ولكنه يستمر .. يدفع ثمنا باهظا للحظات تمتص قلقه المرضى .. فالخسارة هنـا تسعده تماما مثل المكسب ..

ولهذا فادمان القمـــار لا يعتبر مرضا فى حد ذاته وانما عرض لمرض آخر مصاب به المدمن .. مرض يدفعه الى أن يبيع كل شيء .. كل أملاكه .. مهر ابنته .. مرتبه بالكامل .. ثمن دواء كان سيشتريه لابنه .. لا شيء يهم .. فهو ينسى كل شيء من أجل شراء لحظات قلق مهما كان الثمن ..

بعض الحالات تكون نتيجة لرغبة قهرية تستبد بالانسان .. حالة مرضية تشبه الوساوس القهرية ..

وقد يكون فترة عابرة فى حياة الانسان ساعد فيها أصدقاء السوء ٠

وقد تكون بعض الاسباب مجهولة لنا حتى الآن ٠

ولكنها فى أى الاحوال حالة مدمرة ٠٠ تدمر حياة الانســــان الشخصية ٠٠ وتدمره أيضا اجتماعيا ٠

علاجها يكون بعلاج المرض الاساسى الاولى ٠٠ أى علاج حالة القلق المرضى و الاكتئاب التى يعانى منها هذا الانسان ٠٠ وقد يكون العلاج بمساعدته فى التخلص من مشاكله الشخصية التى هى مصدر تعاسته وقلقه ٠

ولكن سيظل الانسان دائما لديه قدر من حب المخاطرة ٠٠ من التضحية بشىء من أجل أن يسبر المجهول ٠٠ من أجل أن يعرف الوجه الآخر من العملة المقلوبة ليشعر أن تخمينه قد يصدق ٠٠ أن ضربة عشواء فى الظلام قد تصيب ٠٠ انها نشوة الانتصار على عجز قدراته ٠٠ ولولا ذلك لما شهد العالم العديد من الاختراعات العجيبة ٠٠ انه المجهول الذى يخلق روح التحدى ٠٠ والتحدى يخلق حب المغامرة ٠٠ ولهذا جازف انسان بحياته وكان أول من وضع قدمه على سطح القمر ٠٠ مهما كانت الحسابات فشجاعة هذا الانسان كان أساسها مغامرة ٠٠ حتى وان أطلقنا عليها مغامرة محسوبة ٠



• اعز الاعزاء هو رفيق العمر ٠٠ فاذا فقدناه شعرنا بالاسى وكأنما مات كل شيء في الحياة ٠ ٠ •

● الاسى ●

احزان من اجل انسان عزيز ٠٠

موت انسان نعرفه يحدث هزة ما فى مشاعرنا ٠٠ وحجم هذه الهزة وما قد يعقبها يتوقف على مدى معرفتنا بهذا الانسان ٠٠ الموت له تأثيره الكئيب على النفوس ، وما من انسان الا وتفزعه كلمة الموت ٠٠ مجرد الكلمة ٠٠ وما من انسان الا ويهتز حين يرى الموت يختطف الناس من حوله واحدا تلو الآخر ٠٠ بمجرد سماع النبأ يشعر الانسان بحزن فورى يكتسح النفس ويضيق له الصدر ويتوقف الذهن للحظات ٠٠ مهما كانت هموم الانسان ومشاغله ٠٠ لحظة سماع النبأ فانه يتوقف ٠٠ وبسرعة البرق تتمثل صورة الانسان الذى مات فى الذهن ٠٠ نتذكر آخر مرة رأيناه فيها ٠٠ ونجهد الذهن فى تذكر كلماته وحركاته وتعبيراته ٠٠ ونشعر بدهشة غريبة قد نكون شعرنا بها مرارا قبل ذلك ولكن فى كل مرة نستشعرها وكأنها جديدة علينا ٠٠ كيف يحدث هذا ٠٠ ؟ هل ينتهى هكذا كل شيء فجأة ٠ ؟ الكلمات والافكار والمشاعر والحركة والاحساس !! كل شيء يتبخر ولا يبقى غير جسد كتمثال من حجر ٠٠ غريب ذلك الموت ، بل غريبة تلك الحياة التى تتكون على مهل فى تسعة أشهر ولكنها تنتهى فى لحظة ٠٠ لحظة قبلها كان كل شيء موجودا ٠٠ حركة ، تعبير ، صوت ، فكرة ، مشاعر ، ماض ، حاضر ، مستقبل ٠٠ ثم بعدها لاشيء على الاطلاق ٠٠ ورغم أن الانسان ينسى دائما أنه سيموت الا أنه يتذكر تلك الحقيقة ولو لمدة ثوان حين يسمع عن انسان يعرفه قد مات ٠٠ ورغم أنها الحقيقة الوحيدة الثابتة الملموسة فى حياتنا الا أننا ننساها أو نتناساها وأيضا نفزع لها ٠٠ لا نتمناها لانفسنا ولا نتمناها لاحبائنا ٠٠

وموت الاعزاء يهز الانسان بعنف ·· يعرضه لحالة نفسية تعرف بالاسى ·· ومشوار الانسان مع الاسى يطول أو يقصر حسب مسافة المشوار الذى عشناه مع العزيز الذى مات ودرجة معزته ·· وحجم ونوعية أعراض الاسى تتوقف على مدى التصاقنا بهذا العزيز
وأعز الاعزاء هو رفيق مشوار العمر كله ·· ومشوار العمر الطويل لابد أن يكون مليئا بالعثرات والصعوبات ، بحلو الذكريات ومرها ، بفرحة الايام ومرارتها ، بأيام جفوة واغتراب ، وأيام حب ووصال ، بكفاح ونضال ، بانتصارات وهزائم ·· كل شىء عاشاه معــا ··

وقرب نهاية الرحلة وحين تخلو الدنيا من حولهما ، حين ينفض جمع الابناء والاصدقاء ، وتكون جميع البراكين قد هدأت تماما ، يشعر كل منهما أنه يتنفس برئة الآخر ، وأن الدم يجرى فى عروقه بقوة دفع قلب الآخر ، يشعر كل منهما دون أن يشعرا أنهما كيان واحد فلا يبذل أحدهما أى مجهود فى فهم الآخر أو الاحســاس به . فكل منهما قد احتوى الآخر عقلا ووجدانا وجسدا ··

وفجأة ينشطر هذا الكيان الواحد ·· فجأة يموت أحدهما ·· وكأنما مات كل شىء فى الحياة ·· أو كأنما مات هو نفسه ·· وتظهر أعراض الاسى الواحد تلو الآخر ·· تظهر مباشرة بعد موت الرفيق أو يتأخر ظهورها قليلا ··
يموت الرفيق بجسده فقط ، ولكنه يظل حيا فعلا مع التعيس الذى امتد به العمر ، ليعيش موت رفيق حياته ·· يصل الامر به الى أن يعد له فنجان القهوة فى الصــباح ليشربها معه ·· يغســل حاجياته ويرتبها فى مكانها المعتاد ، يقف فى الشباك لينتظر عودته فى ميعاد قد اعتاد على الرجوع فيه ·· يلاعبه الورق وينهزم أمامه حتى لا يغضب ·· فقد كان يغضب دائمـا حين يوقع به الهزيمة · يعد الطعام لشخصين ··

أبدا لا يريد أن يصدق أنه رحل ·· يهرب من كل من يريد أن يواجهه بالحقيقة ·· وتمر الأيام وتتسرب الحقيقة الى عقله وقلبــه رغما عنه ·· فهى الحقيقة الوحيدة الثابتة الملموسة ·· وتأتى فترة تقبل أنه ذهب فعلا ولن يعود ·· وتبدأ ليــالى الارق الطويلة ·· ويفقد أشياء كثيرة ·· يفقد اهتمامه بنفسه ·· بطعامه · بمصالحه· يفقد وزنه وتتدهور صحته ·· فتبدأ رحلة الآلام ·· آلام المعدة · آلام الظهر ·· آلام القلب ·· ويتحــول التوهم المرضى الى أمراض عضوية فعلية ·· هذا بالاضافة الى المعاناة النفسية ·· فيصاحب

المتاعب الجسدية مشاعر الحزن واليأس وعدم الرغبة فى الحياة . وعادة تتحقق هذه الرغبة .. ويأتى له الموت لينقـذه من مشـوار الآلام وعذاب الوحدة ..

اهتم أطباء النفس بحالة الاسى التى تصيب الانسان حينما يفقد انسانا عزيزا عليه عن طريق الموت.. لاحظوا أنه يختلف عن مرض الاكتئاب فى أوجه كثيرة .. وله مراحله التى تختلف عن المراحل التى يمر بها مرض الاكتئاب ..

فحالة الاسى يمر بها كل انسان حين يموت الابن أو الشقيق أو الزوج أو الزوجة أو الصديق أو الحبيب .. وقد لا يحدث أى شىء عقب الوفاة مباشرة ولعـدة أيام .. فقـد تتحجر الدموع تماما ، ويبدو الانسان متماسكا ثابتا صابرا ، بل ويسـاهم فى تهدئة من حـوله .. وكلما طالت فترة الثبات كان ذلك نذيرا بأن اعراض الاسى ستكون عنيفة .. فجأة ينهـار ويمر بفترة حزن شديدة ، لا تفارقه فيها صورة العـزيز الذى مات .. يجتر كل ذكرياته معه ويشعر بحالة من تأنيب الضمير ، اذ يتهيأ له أنه قصر فى حقه أو أهمل فى علاجه أو أنه أساء معاملتـه فى أيامه الاخيرة .. يرفض احساسه تصديق أنه مات ويتوقع دائما أنه سينهض من نومه ليجده أو أنه سيطرق الباب فجأة .. وقد يتهيأ له أنه فى حالة حلم أو كابوس مزعج سيصحو منه حتما .. وهو يهرب دائما من الاشخاص الذين يذكرونه به ويتحاشى الأماكن التى تحيى ذكرياته ..

ومن الاعراض الشائعة أنه يبدأ فى الشكوى من نفس الاعراض التى كان يشكو بها المتوفى فى أيامه الاخيرة .. وتسمى هذه الحالة من الوجهة النفسية « بالتوحد » أى أنه يتوحد بالانسان الذى مات ويشعر بنفس آلامه الأخيرة ..

ويصاحب ذلك الأرق وفقدان الشـهية وفقـدان الوزن وعدم الاهتمام بالمظهر والعزلة التامة عن الناس ..

وقد لا تظهر أى أعراض نفسية على الاطلاق ، أو قد تستمر لفترة قصيرة ويظهر بدلا منها أو يحل محلهـا أعراض جسدية .. ويبدأ فى التردد على الاطباء دون أن يجدوا فيه أى علة عضوية ..

وفى بحوث علميـة كثيرة أجريت على الارامل وجدوا أن معدل زيارتهن للطبيب للشكوى من أعراض عضوية يرتفع الى درجة كبيرة فى الستة الاشـهر التى تلى الوفاة .. وبعضـهن يصاب بأمراض عضوية فعلية ، كروماتزم المفاصل والسـكر وارتفـاع ضغط الدم وتسمم الغدة الدرقية .

كما أثبتت الابحاث ارتفاع نسبة الوفيات فى الأرامل فى السنة الاولى بعد وفاة أزواجهن ..

وهكذا آلام النفس قد تحدث اضطرابا عضويا فعليا ..
وهكذا آلام النفس قد تكون سببا من أسباب الموت ..

وهناك حالات غير طبيعية من الاسى تستمر لسنوات طويلة . أو قد تظهر الاعراض بعد مضى وقت طويل من وفاة الانسان العزيز .. وهذه الحالات يصعب علاجها .

حالات الأسى التى تستمر لمدة طويلة تحتاج الى تدخل طبى .. وفى الدول المتحضرة تقوم الزائرات الصحيات . وأحيـــانا طبيب الحى . بعمل زيارات دورية للذين عانوا من فقدان انســـان عزيز . لتتبع حالتهم . والتدخل الطبى المبكر . اذا تفاقمت حالة الأسى ..

ولقد أثبتت الأبحاث أن حالات الاسى العميـــق والتى تظهر فى شكل أعراض شديدة . تصيب هؤلاء الذين فقدوا رفيق العمر .. الذين انشطر كيانهم وفقـــدوا الرئة التى كانوا يتنفسون بها . والقلب الذى كان يدفع الدم فى عروقهم ..



الفشـــل من أجل مزيد من النجـــاح



يفشل الانسان احيانا لانه يرى نفسه انسانا فاشلا .. يفشل لانه يشـعر انه لابد أن يفشل .. لانه لا يصدق أن لديه الحق فى أن ينجح ..

بعض الناس لديهم قدرة عجيبة على تشويه صورتهم .. انهم يرون الاشياء السيئة فى أنفســـهم دائما .. هؤلاء قد حكموا على

نفسهم مقدما بالفشل قبل أن يخطوا خطوة واحدة .. ولهذا فهم بالقطع يفشلون ..

بعض الناس يعيشون دائما فى الماضى .. يبكون على فشل لامس .. يعمقون جراحهم وينمون حظهم .. انهم بذلك يصنعون شلهم فى الحاضر والمستقبل ..

البداية الصحيحة هى أن يرى الانسان نفسه ناجحا .. أن يكون لديه الاحساس بأن من حقه أن ينجح .. أن يشعر انه يستحق النجاح فعلا .

حقيقة أن الفشل لابد أن يصادف الانسان فى حياته .. أى نسان لابد أن يقابله أكثر من فشل ولكن هذا ليس معناه أنه نسان فاشل .. بل ان الفشل قد يكون ضروريا ومطلوبا من أجل جاح كبير ..

كل يوم يشكل تحديا للانسان .. وعلى الانسان ان يقابل هذا لتحدى بأحسن ما عنده ..

على الانسان أولا ان يحدد هدفه وأن يرسم حدود هذا الهدف ، م يختار الطرق التى يصل بها الى هدفه .. ثم عليه أن يتحرك ..

لابد أن يخلق الانسان فى نفسه عادة السعى للاهداف وتحقيقها . عادة الوصول الى الفرص المتاحة ، وألا يفقد متعة الاثارة متجددة التى يشعر بها الانسان حينما يصل الى هدفه ..

ان عدم وجود هدف معناه انتصار المشاعر السلبية .. معناه ، الانسان قد توقف عن الحركة بأرادته .. قد تكون معناه سليمتين ولا توجد بهما جسور ولكنه وضعهما بيده فى الجبس لكيلا يتحرك ..

أن يحدد الانسان هدفه معناه أنه يرغب فعلا فى النجاح .. حينما تكتمل هذه الرغبة عند الانسان ـ رغبة النجاح ـ فان ذلك سوف يعطيه الوقود الذرى الذى سوف يدفعه لاغتنام الفرص متاحة له .

وتحديد الهدف فقط لا يكفى ، فلابد ان يكون هناك التصميم ى تحقيق هذا الهدف .. هذا التصميم ينبع من احساس الانسان ن من حقه النجاح ، بأنه يستحق النجاح ..

والفرص موجودة أمام كل الناس .. انها تطرق كل باب .. ولكن بعض الناس لا يسمعونها لانهم مصابون بالصمم ، لانهم ليسوا قادرين على استخدام حقهم فى النجاح ، ولان خوفهم قد اصابهم بالشلل ..

وقبل ان ينطلق الانسان نحو تحقيق أهدافه لابد ان يتعرف على قدراته .. بعض هذه القدرات يعرفها الانسان عن نفسه ، وبعضها قد يكون كامنا مختفيا ويجهلها حتى صاحبها وذلك لانه لم يحاول أن يبحث عنها ويستغلها .. وكل انسان له قدراته .. ولا يوجد انسان معدوم من القدرات الا فى الحالات المرضية المتأخرة كما فى بعض حالات التخلف العقلى .. حتى بعض مرضى التخلف العقلى تكون لهم احيانا قدرات فذة ونادرة .. المشكلة الرئيسية للانسان مع نفسه أنه قد لا يثق فى نفسه .. قد لا يصدق أن له قدرات فعلية لو تعرف عليها وأحسن استغلالها وتوجيهها فانه سوف ينجز نجاحا فعليا ..

هل من الممكن ان يجهل الانسان نفسه ؟ .. نعم ان هذا ممكن وكثيرا ما يحدث حتى عند بعض الناس غير المصابين بأى اضطراب عضوى أو نفسى ..

هذه الحالة تشبه حالة الاغتراب مع النفس التى يعانى منها بعض مرضى العقول والنفوس .. ينظر الى المرآة فيشعر أنه قد تغير .. ان هناك شيئا غير طبيعى فى شكله .. واذا أغمض عينيه وتأمل فى داخله فانه يشعر ايضا أنه يرى انسانا آخر غير نفسه .. أن شيئا ما حدث يجعله يحس بالغربة مع نفسه .. وقد يمتد هذا الاحساس الى خارج حدوده الذاتية ، فيرى أيضا أن العالم من حوله قد تغير .. ان خللا ما قد حدث فى الاشياء والاماكن بل وفى الناس ايضا بحيث اصبحوا مختلفين عن ذى قبل .. فيشعر بالغربة نحو هذا العالم الجديد من حوله ..

انه احساس قاس معذب لا يدركه الا من مر به .. انه يشبه الاحساس بالضياع حين يضل الانسان الطريق ولا يعرف فى أى اتجاه يمضى ..

هذا العرض موجود فى مرضى القلق ومرضى الاكتئاب وايضا فى مرضى الفصام .. حالة انفصال عن النفس وعن الواقع المحيط تسبب عذابا للانسان لاحساسه بالغربة والضياع ..

ولكن هذا الاحساس قد يكون موجودا عند بعض الناس بينما
م لا يعانون من أى مرض .. ولهذا يفقـــدون القدرة على رؤية
نفســـهم والتعرف على أمكانيـــاتهم وقدراتهم .. وقد لا يرون
لا الاشياء السيئة فى انفســـهم . تماما مثل مريض الاكتئاب الذى
قلل من ذاته ويحقر من نفسه ويرى بوضوح صـــورة الانسان
لفاشل فى نفسه الذى لا يستحق الا أن يفشل ..

بعض الناس يرون انفسهم هكذا بينماهم لايعانون من الاكتئاب.

وقد يحدث العكس .. أى يضخم الانسان من نفسه .. أن
ى فى نفسه امكانيات وقدرات غير حقيقية أو يبالغ فى حجمها
. أن هذا قد يحدث فى مرضى الفصام ومرضى الهوس ولكنه قد
كون موجودا عند بعض من لا يعانون من أمراض ..

وكلا الوضعين ضار لصاحبه . أن يجهل الانسان التعرف على
راته أو أن يبالغ فى حجم هذه القدرات ، فان ذلك سوف يعوقه
ن المضى بثبات وفاعلية فى الطريق نحو تحقيق أهدافه ..

واذا أصيب الانسان بضـــعف فى قوة ابصـــاره فان الطبيب
ستطيع بسهولة أن يصنع له نظارة يرى بها الاشياء بوضـــوح ..
كن الطب لم يتوصل حتى الآن الى عمل نظـــارة تتيح للانسان
يرى نفسه بوضوح .. ولكن الانسان يستطيع أذا أراد أن يقوى
رته على الاستبصار والرؤية الداخلية بوضوح وذلك بمساعدة
طبيب فى البداية .. ولكن عليه ألا يركن الى الاستسلام والتسليم
اقع غير حقيقى عن نفسه وان يحاول ويجاهد مع نفسه حتى يصل
التعرف على قدراته الذاتية لكى يمضى بها نحوتحقيق أهدافه ..

والانسان فى رحلة السعى نحو أهدافه محتاج الى قدر كبير من
سجاعة .. بعض الناس تعوزهم الشـــجاعة ويستولى عليهم
وف والتردد وتوقع الفشل .. واذا حاولت أن تدفعه لكى يحاول
ه سوف يتساءل .. وماذا اذا فشلت .. ؟ .. ولهذا فان اولى
جات الشجاعة المطلوبة هى شجاعة مواجهة الفشل وقبوله اذا
ث .. شجاعة أن يقف الانسان على قدميه مرة ثانية ليستانف
ولة الثانية وبقية الجولات .. واذا سقط فى جولة فانه ينهض
رعة لأنه مازال هناك العديد من الجولات .. فالحياة سلســـلة
المغامرات المحســـوبة ولابد أن يكون عند الانســـان شجاعة
تصار على الخوف والتردد وعدم الثقة .. شجاعة اســـتئناف

الطريق بعد حدوث فشل ٠٠ فالشجاعة معناها أن يركز الانسان قوته مرة ثانية لكى يبدأ من جديد بعد تجربة فشل ٠٠ معناها أن يتحرك ناحية أهدافه بالرغم من الصعوبات التى على الطريق ٠٠ معناها الا ينكسر بسهولة والا يستسلم أمام أول ضربة ٠٠

الشجاعة هى قوة تدفع الانسان الى الحركة للامام ٠٠ الانسان الحى هو الانسان الذى يتحرك ٠٠ والانسان الشجاع هو الذى يتحرك الى الامام ٠٠

هذه الشجاعة هى فى متناول يد كل انسان ٠٠ فقط مطلوب أن تكون عنده الرغبة الحقيقية فى تحسين نفسه ٠٠ فى تطوير ذاته ٠٠ وأن تكون لديه القدرة على رؤية آفاق جديدة لنفسه ٠٠ وهذا معناه أنه يريد أن يعطى لحياته معنى حقيقيا ٠٠

أن يحسن الانسان نفسه معناه أن يكون لديه التفكير الصافى المنطقى الموجه ناحية العمل الخلاق الذى يصل به الى تحقيق أهدافه

بعد أن يحدد الانسان هدفه ويرسم حدوده ويكون لديه التصميم على تحقيق هذا الهدف ، بعد أن يشعر فى نفسه أنه أهل للنجاح وأن النجاح من حقه فيبحث بثقة عن امكانياته وقدراته ويشحن بروح التحدى الشجاعة لمواجهة الفشل وتحدى الصعاب ٠٠ بعد كل هذا ٠٠ على الانسان ان يتحرك ناحية هدفه ٠٠

وسواء اذا اراد الانسان ام لم يرد فان الدنيا تتحرك ٠٠ كل الناس تتحرك وكل العالم يتحرك ٠٠ وعلى الانسان أن يتحرك وبنفس السرعة ٠٠

فى أى لعبة رياضية توجد أصول لهذه اللعبة ومن أصول أى لعبة أن يتحرك اللاعب داخل خط معين ٠٠ أنه لا يستطيع أن يتحرك خارج هذا الخط ٠٠ لايستطيع أن يجلس فى مقاعد المتفرجين ٠٠ كما أنه لا يستطيع أن يقف ساكنا دون حركة داخل هذا الخط ٠٠ عليه أن يتحرك داخل الخط وان تكون حركته موجهة ٠٠ أى فى اتجاه معين ٠٠ اتجاه تحقيق الهدف ٠٠ فلا توجد حركة دون اتجاه محدد ٠٠

والانسان فى ملعب الحياة عليه أن يكون داخل الخط ٠٠ لاتوجد مقاعد للمتفرجين فى ملعب الحياة ٠٠ أما ان يكون داخل الخط أو لا يكون على الاطلاق ٠٠ وعليه أن يتحرك ، وان تكون حركته مخططة وموجهة من أجل تحقيق سلسلة من الاهداف تمتد بامتداد

المساحة الزمنية المتاحة له داخل الملعب ·· وعليه في كل يوم أن يقيس مقدار تحركه نحو الهدف فذلك يكسبه مزيدا من الشجاعة والثقة بالنفس ·

وكلما تحرك الانسان وبوعى اقترب من هدفه ·· ولا يوجد طريق محظور على الانسان ولايوجد مايسمي بالطريق المسدود ·· ارادة النجاح تجعل كل الطرق مفتوحة وتزيل كل السدود ··

عزيزى الانسان ·· يامن تملكأعظم جهازلصنع الحياة والمستقبل ·· استعمل عقلك لتصنع حياتك ·· حدد هدفك ·· ارسم حدوده ·· اعرف نفسك على حقيقتها ·· تعرف على امكانياتك وقدراتك·· تعلم كيف تستغل قدراتك الى اقصاها واهمها ارادة التصميم . فكثير من الانجازات المذهلة التى حققها الانسان كانت بفعل ارادة التصميم ·· تعلم كيف تتعامل مع مخاوفك ·· مع مشاعرك السلبية ·· كون صورة جميلة لنفسك ·· صورة ترى فيها نفسك قادرا على تحقيق النجاح وانك تستحق هذا النجاح ·· فالنجاح من حقك ·· والفشل يقود الى مزيد من النجاح ·· بل ويقود الى نجاح خارق ومذهل لميكن ليستطيع الانسان أنيصل اليه الا بعد فشل متكرر ·

عزيزى الانسان يامن تملك العقل القادر على أعظم الاعمال يامن تملك القلب القادرعلى الحب ·· بالعمل والحب سيكونلحياتك معنى ·· وهذه هى السعادة الحقيقية ·· سعادة البحث عن المعنىالحقيقى لحياتك ·· سعادة الوصول الى السر الحقيقى لوجودك على الارض·· سعادة اكتشاف دورك الخالد فى الحياة ··

ان سر وجودك ان تعمل وان تحب . هذا هو تسبيحك لحمد الله وشكرك لفضله عليك · هذه هى مناجاتك الحقيقية للخالق ·· أن تعمل وان تحب معناه أنك اكتشفت السر الاعظم ·· ويا لسعادة الانسان الذى يصل الى الحقيقة ·· الذى يكتشف سر وجوده ·· وبهذا يختفى بعض حيرة الانسان وقلقه ·· هكذا تختفى البلادة والبلاهة التى يشعر بها الانسان أحيانا وهو لا يفهم لماذا جاء ··

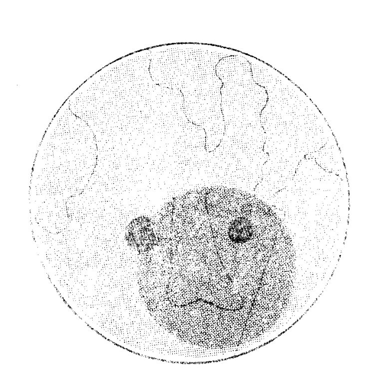
ان دورك على الارض أن تعمل وان تحب ·· فهكذا تحقق الغاية من مجيئك ومن وجودك ·· ومن خلال العمل والحب تشعر بوجودك وتستطيع أن تتحسس نفسك وان تراها ·· العمل والحب هما العينان اللتان ترى بهما ذاتك ·· ومن لا يعمل ومن لا يحب فهو أعمى ·· أعمى القلب والعقل ·· ويا لسعادة الانسان الذى يكتشف

دوره .. وبهذا تختفي بعض حيرة الانسان وقلقه .. هكذا يختفي الاحساس بالدوار والضياع والاغتراب ، تلك المشاعر المعذبة التي يشعر بها الانسان أحيانا حين لايعرف أي دور مطلوب منه أن يؤديه على الارض ..

هذا هو المعنى الحقيقي للحياة .. أن يعرف الانسان لماذا جاء وماذا يعمل ..

بالعمل والحب تكتشف معنى وجودك .. بالعمل والحب تزول حيرتك وقلقك وتختفي أحاسيس الدوار والضياع والاغتراب ..

انه العمل يا عزيزي الانسان .. انه الحب يا صديقي الانسان .



كل من فى الكون يشكو حظه
ليت شعرى هذه الدنيا لمن ؟
« المعرى »

● احزانك وعذاب الآخرين ●

اختفت العواطف وماتت الاحاسيس وعم الشر

سر عذاب الانسان المعاصر هو الوحـــدة النفسية القاتلة التى يعيش فيها ·· وجزء من وحدته اختيارى والجزء الآخر اجبارى ·· البعض يبتعد عن الناس يأسا وأسى وحزنا . وذلك حين تفجعه ضراوة القلوب » أو موت القلوب » وشراســـة الاحاسيس . حين يكتشف الزيف والنفاق الذى أصبح يشكل الجزء الاســــاسى من جهاز القيم الذى يحدد علاقات البشر بعضهم ببعض ·· حين تنهال عليه الخناجر مخترقة ظهره اذا غفل واطمأن وآمن ليد صديق خالها ممتدة الى يده فاذا بها تدمى قلبه بأفظع الجراح ! ·

يلتقى بالعيون الباسمة الضاحكة المرحة فاذا هى تخفى خلفهـا أبشع النوايا ·!

فى البداية يصاب الانسان بالحيرة ولا يصدق نفسه ·· لعلى خدعت فى فرد واحد وهذا ليس معنـــاه أن الكل هكذا ·· ويعيد الكرة ·· يمد يده ويفتح قلبه ·· ويفسح مكانا جديدا فى ثنايا وجدانه باحثا عن الســـلام والامان والائتناس ·· وتتكرر المأساة التى تعتصر قلبه وتشل ذهنه ·· تجتاح المرارة الحلق وتمتد الى كل جزء يستطيع أن يتذوق الطعم المر ·· ويعيد حساباته من جديد ·· وتمتلىء عيناه بالشك وتتسم أفكاره بسوء الظن ··

وفى لحظة يأس يقرر فرض العزلة الاختيارية على نفسه ، فيلجأ الى كوخ بعيد يغلقه على نفسه ولا يجيب من يطرق بابه ··

والناس أساسا معزولون بعضهم عن بعض ·· عزلة اقتضتهـــا ظروف العصر أو فرضـــوها هم على بعضهم البعض ·· رغم أنهم يلتقون ويتحادثون ويشربون ويأكلون ويعملون ويسهرون معا ولكن هناك جدارا سميكا يفصل كلا منهم عن الآخر ·· عازلا للصـــوت

التصق بآذانهم فاصبحت آذانهم وكأن بها وقرا ، فلا يرون الا شفاه بعضهم البعض تتحرك ولكن لا أحد يسمع ولا أحد يريد أن يسمع ·

يتكلمون كثيرا ·· تعلو الاصوات بالكلام والضحك ولكنها لاتصل الى مركز السمع بالمخ وكأنهم فقـــدوا وعيهم ·· أصبح الانسان يعيش بوعى غائب أو تائه ··

ورغم أنهم لا يسمعون حقا ألا أنهم يتجاوبون بتحريك عضلات الوجه لتبدو ابتسامة خالية من اى معنى أو ايماءة لا تعبر عن شيء ، فالشفاه تتحرك بكلمات خاوية وهزيلة كالمذهول الذى يقوم بحركات لا ارادية لا هدف منها ·!

والوعى المفقود سببه أن الانسان ـ انسان العصر ـ بدد طاقاته فى اللهث وراء سراب اسمه ملذات الدنيا وأطماعها ومتاعها الزائل بجفت قنوات الاتصال التى تربطه بقلوب الناس وعقولهم ·· وهذه القنوات لاتعمل الا بالاحاسيس الدافئـــة ولا ترتوى الا بالكلمات الصادقة ··

حين تجمدت القلوب فأصبحت كالحجارة أو أشد قسوة ، وحين أصابت الخبائث العقـول فأصبحت لا تقـول الا كذبا وزيفا ، ملأ الصدأ قنوات الاتصال بين البشر فأنســـدت عن آخرها وتآكلت فانهارت ·· وأصبح الانسان وحيدا معزولا ··

وحدة مفزعة قارصة كمن ضل طريقه وتاه فى القطب الجليدى فانكمش على نفسه وطوى جسده ومد يده الى قطع الثلج يلتحف بها ·· ويرتجف القلب ألما ويأسا ··

واذا رفع صوته مناديا : يا أخى الانســـان ·· عاد اليه صدى صوته منبئا أن لا أحد هناك ·· وقد تلمح عيناه كوخا نائيا يصدر منه ضوء ·· فيشيع الامل فى نفســـه ويزحف ويدنو من الباب ويطرقه ·· ولكن لا أحـــد يجيب ·· فالذى يعيش داخل الكوخ لا يسمع أو لا يريد أن يسمع ·· الذى يعيش داخل الكوخ قد فرض العزلة على نفسه ويخشى أن يفتح لطارق قد يفاجئه بضربة تصرعه ليأخذ مكانه ·

انه السم العصرى الذى بدأ يستشرى فى الابدان حتى وصل الى المخ فأصابه بالجنون ··

هذا فى تقديرى ومن واقع خـــبرة مهنية هو تشخيص نصف الحالات على الاقل التى تتردد على العيادة النفسية ·· انه الباب الاخير الذى يطرقونه بعد أن أقفلت فى وجوههم كل الابواب ·· وللاسف فان الطبيب النفسى بعقاقيره لا يستطيع أن يقدم لهم شيئا ·· فالعقاقير ليست بديل الحب ·

قال لى انسان حزين ·· وصف حزنه بأنه يكفى لاظلام الوجود كله دهرا كاملا ··

قال : فجأة ·· وبدون أسباب ·· وبدون مقدمات ·· وجدت صديقى قد انقلب الى وحش هائج يحاول نهشى والنيل منى ·· لم أقدم له الا كل معروف أو على الاقل لم أقدم له أى اساءة ·· ولكنه فجأة كشر عن أنياب مسمومة حاول أن يغرزها فى لحمى ·· وبالرغم من انى وجدت من يحمينى من أسنانه الا أننى لم أجد من يحمى قلبى من الحزن العميق ·· يالله ·· أن القلوب تفجعها الأحساسيس وتمرضها الانفعالات ·· لقد وجدت قلبى فجأة يعتصر وكأن أصابع حديدية تقبضه بينها ·· احساس من داهمته الذبحة الصدرية ·· لقد آمنت أخيرا بما يقوله أطبــــاء النفس عن القلوب التى تمرض وتموت بفعل الانفعالات الحزينة والقلقة وليس بفعــل الاصابات العضوية ··

واحسست بقنوات الدموع تتهيج ورفعت يدى فى انتظار أن تتسرب القطرات على خدى ولكن يبــــدو أنهــا غيرت مسارها فلقد أحسست بها تسرى الى حلقى فتذيقه مرارة فظيعة وتصل الى معدتى وأمعائى فتصيبها بتقلصات حادة ··

ومضيت هائما على وجهى لا أدرى أين أذهب ··

●●●

قصة اخرى ··

قالت لى انسانة حزينة وصفت حزنها بأنه يكفى لفرش عتامة على شمس الظهيرة فتحجبها عن الوجود فيظلم ، لكى يواسيها فى احزانها ·· قالت :

ـ اعز الصديقات تشهر بى ·· فى لحظة احتياج أفضيت لها بسر عمرى ·· أردت أن أخفف ثقل الحمل الفظيع على ضميرى ·· كشفت لها ضعفى ·· أردت أن أغتسل بدموعها لتبرأ نفسى ·· تخيلت أن الدموع من الممكن أن تجرى فى عيون غيرى من أجلى ·· تخيلت أن دموع الصديقة مرهم لجراحى ·· فاذا بالارض كلهــا تعرف حكايتى من صديقتى ·· شعرت بأن الارض تميد من تحت قدمى وكأن يداً غليظة تمسك بشعرى وتجذب رأسى بعنف فى كل الاتجاهات ·· وشعرت بغثيان اسودت من بعده عيناى ··

ومضيت هائمة على وجهى لا أدرى أين أذهب ·

●●●

قصة ثالثة ··

قال لى عالم شاب حزين ·· وصف حــــزنه بأنه يكفى ليجفف

الاقلام ويطوى الصحف ليركد تيار العلم يأسا حين يدرك أنه فقد تأثيره على العقول لترقى وتسمو .. قال :

- تصور أن الشيخ العالم الجليل يسبقنى الى كل باب أطرقه لكى يقفله فى وجهى .. هو يعلم أننى أسعى بجد من أجل العلم والحياة وهو قد حقق كل شىء ولكنه يأبى على أن أمضى فى طريقى .. كلما ذهبت الى مكان سبقتنى كلماته التى تسىء الى .. كلما حققت انجازا يقلل من قيمته ويعيبه .. اذا لم أوفق ترتفع الدماء الى وجهه العجوز فينضر ، وتسرى الحيوية فى جسده المتهالك فينشط ليوقد سراجا ينير به أكبر مساحة ليكشف فيها عدم توفيقى بدلا من أن ينير جنبات الطـــريق لى ولغيرى لننهل من العلم ونضيف ونبدع .

لقد هــوى مثلى الاعلى .. آمســـكت معولا لاحطمــه فى فكرى واحساسى وكأنى أهوى بالمعول على رأسى أنا .. ووجودى أنا .. أصابنى صداع عنيف ..

ومضيت هائما على وجهى لا أدرى أين أذهب ..

●●●

اعتراف رابع ..

قال لى رجل تعدى الخمسين ، زحف تباشير الخريف على قمة رأسه بينما ظل ما بداخل رأسه محتفظا بحيويته وقدراته الابداعية .. وصف حزنه كنار تكفى لحرق الحياة على الارض ..

قال : توسمت فيه الخير وأحسست بطـــاقاته الخلاقة تتزاحم بداخله تريد أن تعلن عن نفسها .. كان فقط يحتاج لمن يمد له يده ويفسح له الطـــريق .. مددت له يدى .. اعتبرته ساعدى الايمن .. فتحت له كنوز عمرى من الخبرة ..

رأيت فيه شبابى وخبرتى من أجل الوصول .. كشفت له معاناتى زيتا يضىء له مصباحا فى طريق النجاح .. ولما اشتد ساعده رمانى .. سخر منى .. أخذ ينتقدنى فى كل مكان .. انضم الى خصومى .. هاجمنى فى السر وفى العلانية . وأخيرا علمت أنه سعى لكى يأخذ مكانى .. حفر لى لكى يقبرنى .. كان قبرى هو الســـلمة الأخيرة فى طريق وصوله .. كالابن الذى يقتل أباه لكى يرثه ..

وقبل أن يصل الى خنجره المسموم كان قلبى قد مات فعلا ..

ومضيت مذهولا هائما على وجهى لا أدرى أين أذهب ..

●●●

ماذا جرى فى الدنيا .. ماذا جرى للانسان . كل يريد أن يصرع أخاه .. وهو فى الحقيقية يصرع نفســـــه .. يقتـــل روحه ..

اختنقت العواطف وماتت الاحاسيس وعم الشر .. فوجد الانسان نفسه وحيدا معزولا بلا قلب وبلا روح ..

وحزن الوجود من أجل البشر .. انتشر الظلام فتخبطت الاقدام وتعثرت وتاهت الايدى فضلت أهدافها ..

هل من حكيم يشخص لنا الداء ..

هل من حكيم عنده علاج يحيي الارواح التي ماتت .. والقلوب التي تحجرت ..

ماذا يمكن أن تقول يا فرويد اذا كنت حكيما حقا .؟ اننى أعيد قراءتك مرة أخرى لعلى أجد لديك شيئا نافعا ..

تقول ان الطفولة المحبطة هي السبب .. توقف التطور النفسى عند مراحل النمو الجنسى الطفلى .. يمر الانسان منذ لحظة ولادته بمراحل نمو مختلفة ترتبط بمناطق الاحســاس الجنسى لديه .. ذلك هو النمو النفسى الجنسى .. اذا تعطل هذا النمو عند مرحلة من المراحل تثبت الانسان وتوقف .. أصبح عاجزا عن الانتقال الى المرحلة التى تليها .. أصبح سجينا لمشاعر هذه المرحلة وأسلوبها فى التعامل والسلوك .. فالجنس عند فرويد هو المحور الذى تنمو عليه وتتطور شخصية الانسان .. هناك المرحلة الفمية .. يرتبط بالواقع المحيط به من خلال فمه .. الطفــل قادر على الاستمتاع الجنسى من خلال فمه .. ثدى الام ثم الطعام الذى تمتد به يدها هو المثير والمغذى لهذه الاحاسيس .. وهى جنسية بحتة .. ويحدث أحد أمرين .. أما اشباع زائد عن الحد ، واما حرمان .. وفى كلتا الحالتين يحدث التثبيت المرضى .. هذا الطفل يصبح فمه هو محور حياته .. هو وسيلته فى الاتصال بالعالم حتى بعد أن يكبر .. يصبح الانسان بعد ذلك ذا شخصية فمية .. وهى شخصية تتسم بالانانية والشراهة ..

والطفل يمر بعد ذلك بالمرحلة الشرجيــة .. ويكون مصـــدر المتعة لديه فتحات الاخراج .. وسلوك الام فى هذه المرحلة يحــدد أيضا شخصية الانسان بعد ذلك . فقد تحدث عمليــة تثبيت عند هذه المرحلة اذا تعرض الطفل لعمليات قهر للتحـــكم فى وظائف الاخراج .. يصبح ذا شخصية شرجيـــة تتسم بالعند والتصلب وأحيانا بالعدوانية .

ثم تأتى المرحلة القضيبية .. وفى خـــلال هــذه الفترة يتحيز الطفل لامه أو لابيه حسب جنسه .. تتعلق الطفلة بأبيها وتنفر من أمها ، ويتعلق الطفل بأمه وينفر من أبيــه .. وذلك ما يعرف بعقدة أوديب .. واذا لم تمر هذه المرحلة بســـلام يظل الطفل

طوال حياته يعانى من هذه العقدة .. أى يصبح مصابا بعقدة أوديب ..

يرتبط الطفل ارتباطا مرضيا بامه ويصبح أبوه أو من هم في مركز أبيه، أى مركز السلطة، مصدر تهديد له أو هكذا يشعر هو .. يصبح عدوانيا تجاه أى رجل لأن ذلك يهدده لاشعوريا بنزع أمه منه .. كما أنه يفشل فى أقامة أى علاقة سليمة مع أى امرأة .. فالمرأة هي أمه ..

والطفلة تكره مى أعماقها كل النساء .. لأن كل النساء هن أمها التى تهددها بانتزاع أبيها منها .. وكذلك تفشل فى اقامة أى علاقة سوية مع أى رجل لأن كل رجل هو أبوها .

فرويد يعتقد أن كل المرضى النفسيين والعقليين تعرضوا لعمليات تثبيت أثناء مرورهم بمراحل النمو النفسي الجنسي .. وحين يتعرضون لصراعات مشابهة وهم كبار تشبه صراعات الطفولة تحدث عملية النكوص أى الارتداد الى هذه المرحلة من مراحل الطفولة التى حدث عندها التثبيت . فيسلكون ويتعاملون كما تعودوا أن يفعلوا ذلك فى طفولتهم .. هذا هو المرض عند فرويد ..

هل كل الناس مرضى يا فرويد ؟

هل كل الأطفال تعرضوا لعمليات قهر وتثبيت في طفولتهم .؟

بماذا تفسر التبلد الوجدانى الذى أصاب الناس فى عصرنا .؟

بماذا تفسر تمكن النزعات الشريرة فى معظم النفوس .؟

هل لو قدر لك أن تستمر حياتك حتى الآن وتعيش عصرنا هذا هل كنت تصر على نظريتك في أن الجنس هو العامل المحدد لنمو الانسان وصحته النفسية .. كيف ضعف الضمير أو ماكنت تسميه « بالأنا الأعلى » وانهار أمام الملذات أو ماكنت تسميه « بالهو » ..

لماذا اضطربت الأنا أو ماكنت تسميه « بالواقع » ولم يستطع أن يوفق بين دفعات وشحنات الهو والأنا الأعلى ..

لماذا أصبح الهو هو المسيطر والمحرك لكل سلوك الانسان المعاصر .

أنا آسف يا فرويد لأنى لم أعثر فى اجتهاداتك على شيء ينفعنى وينفع الناس .. لم أجد عندك يا حكيم الاجابة على معاناة الانسان المعاصر .. وبالتالى فأنا أعتقد أنك لا تملك روشتة لكى تقدمها لنا .

ماذا يمكن أن تقول لنا أو تفعل من أجلنا يا « ادلر » أنت تؤمن أن العجز هو الذى يحدد نمو وطبيعة شخصية الانسان .. العجز الذى يشعره كل طفل .. العجز الذى ولد به .. فهو يشعر أنه محتاج لكل من حوله لكى يعيش ويستمر .. انه احساس فطرى

بالعجز .. احساس فطرى بالانحطاط والضآلة .. ويصل الأمر الى أن تصبح عقدة كامنــة فيه تحرك كل سـلوكه بعد ذلك .. عقدة الضآلة والانحطاط .. عقدة العجز .. ولهـذا تتسم حياة الانسان بالكفاح من أجل التفوق، لكى ينتصر على عجزه .. ذلك هو العمود الفقرى الذى يحدد سـلوك الانسان وعلاقاته مع الآخرين .. عجز دفين ، وكفاح مستميت من أجل الانتصــار ، من أجل التفـوق .. ولكن هيهات أن يشبع الانســان .. هيهات أن يقنع الانســان .. فهو دائما أبدا يحس بعجزه .. مهما وصل وانتصر وتفوق فهنــاك دائما من يفوقونه قوة ومالا وجاها .. دائما أبدا عجزه موجود .. ولقد حاولت يا أدلر واعذرنى فى ذلك أن أسترجع تاريخ حيــاتك الشخصية.. أى سيرتك الذاتية .. لقد كنت طفلا ضعيفا مستهدفا للأمراض قبل أن تصل الى سن الخامسة .. وأصبت بشلل الأطفال. أى أصابك العجز العضوى الذى جعلك مختلفا عن بقية الأطفال .. ولعلك بذلت جهدا خارقا من أجل التعويض .. من أجل الانتصــار على عجزك .. ذلك جعلك تعتقد أن العجــز هو الأســاس .. ان احساس الانسان بالضــآلة هو الذى يحركه من أجل الانتصــار على ضآلته فى مجالات أخرى لتعويض عجــزه .. المنطـلق المرضى هو الاساس فى نظريتك التى تبرر بها سلوك الانسان وبناء شخصيته .. العجز والضآلة والانحطاط ، كل ذلك هو نقطة البداية ..

والمشكلة فى نظرك تبـدأ حين يعجز الانســان عن التوفيق بين طموحه الشــخصى وطموح المجتمـــع .. بين مصلحته الشخصية ومصلحة المجتمع .. وأن الصراع هو الصراع بين النزعات الفردية وبين نزعات الجماعة ككل ..

وبذلك فالانســـان الحاقد والانســان الشرير والانسان الأنانى والانسان العدوانى.. كل هؤلاء انتصرت لديهم نزعاتهم الشخصية .. عجزوا أن يتواءموا ويتكيفوا ويتصــالحوا مع المجتمع .. تحكم فيهم عجزهم الشخصى ورغبتهم الشرهة من أجل التفوق ومن أجل الانتصار على عجزهم الشخصى ..

والحل عندك هو الاهتمام بدور الحضــانة والمدارس والأسرة من أجل تنمية الحس الاجتماعى لدى الأطفال ..

كلام معقول الى حد ما .. ولكن هل هـذا هو كل شئ .. هل الأساس هو العجز .. هل يولد كل انسان ولديه هذا الاحساس بالضآلة .. هل عقدة الضآلة هى التى تتحكم فى سلوك كل انسان وتحدد نمو شخصيته .. هل خلقنــا الله وخلق معنا احســاسنا بالعجز ..؟

آسف يا أدلر .. لم أعثر على الحقيقة عندك .. لقد دفعتك مشكلتك الشخصية الى تصورات غير سليمة وحاولت أن تعممها وتفرضها على كل خلق الله ..

وبالتالى فأنا لا أعتقد أنى سوف أجد عندك الحل أو الاجابة .. وبالتالى فأنا لا أنتظر منك روشتة لكى تقدمها الى الانسان اليائس فى عصرنا ..

وأنت يا بافلوف يامن عملت مع الفئران والكلاب وخرجت بنظريتك لتطبقها على الانسان .. يا سبحان الله .. نستمد فهمنا للانسان من الحيوان .. ماذا يمكن أن تقول لنا يا بافلوف .. ماذا تعلمت من كلابك وفئرانك لتبشرنا وتهدينا وتجد مفاتيح الوجود الانسانى .

هل عندك تفسير .. هل عندك حل ؟

تقول أن الارتباط الشرطى هو الاساس للسلوك الانسانى .. إذا عودنا الكلب أن صوت الجرس يسبق تقديم الطعام فان صوت الجرس بعد ذلك يصبح كافيا لادرار لعاب الكلب .. وذلك لارتباط الصوت بالطعام فى بعض مراكز مخ الكلب ..

وبذلك يمكن أن يتعرض الحيوان وأيضا الانسان لعمليات ارتباطات شرطية خاطئة .. أى نوع من التعليم الخاطئ يثبت لديه ويصبح نمطا سلوكيا فى حياته .. تلك العمليات تنشأ منذ الطفولة .. فى البيت وفى المدرسة .. ثم يتدخل المجتمع بكل أجهزته لتدعيم هذه العمليات الخاطئة فيغدو الانسان وهو محمل بألوان شتى من الانماط المرضية الخاطئة للسلوك وتصبح جزءا من شخصيته لا حيلة ولا ارادة له فيها .. وهنا المصيبة يا بافلوف .. أنت ساويت الانسان بالحيوان .. وألغيت تماما ارادة الانسان ووعيه وادراكه وقدرته على النقد الذاتى والتصحيح والتقويم ومقاومة ورفض ما تعلمه اذا كان لا يتفق مع طبيعته وفطرته كانسان .

وفى رأيك أن كل ذلك يتم عن طريق قشرة المخ وماتحتها .. وكأن الانسان آلة يمكن أن تطبع على أشياء بشكل ميكانيكى لا حيلة له فيها ولا ارادة .. وألغيت تماما وجدان الانسان وحسه وقدرته على الانفعال والشعور والتجارب أو الرفض مع ما يدخل مخه من صور وأفكار !

الجرس والطعام واللعاب فى مخ الكلب هو القانون الأوحد الذى يفسر السلوك الانسانى .. فعقول خلق الله كعقول الكلاب « أستغفر الله » ..

والمنعكسات الشرطية التي تحمل الأنماط السلوكية تتكون من مؤثرات وردود أفعال على هيئة دوائر ثابتة في المخ منها ما هو صالح ومنها ما هو طالح على قدر ما تعرض الانســـان لمؤثرات متباينة مختلفة ..

آسف يا بافلوف ان منطقك لا يقنعني .. لا يقـدم لي تفسـيرا حقيقيا لسلوك البشر ..

وبالتالي فلا يوجد عندي أدنى أمل في أن تقدم لي روشتة صالحة للبشر .. ان روشتاتك مكانها الفعـلي المعامل حيث توجد الفئران والكلاب .

وعرجت يا صديقي الانسان على ماركس وعلى سارتر وأمثالهما .. ولعلك سـبقتني في الحكم عليهم بأنهم وضـعوا نظريات لتعاسـة الانسان وليس لسعادة الانسان .

ماركس اعتقد أن شبع معدتك وحده يكفي لأن تشعر بالاستقرار والاطمئنان .. تخيل وبالخياله المرضى أو قل خياله الخبيث أنه اذا شبعت البطون فلن يكون هنـاك حقد أو أنانيـة وأن الارض سوف تتحول الى جنة خالصة لا معاناة فيها ولا عناء ..

هو الآخر نظر في ميكرسكوبه الوهمي وخلط بين الخلية الحيوانية والخلية الانسانية ..

وسارتر وكأنه صعد بك في صاروخ وحين وصل الى منطقة انعدام الجاذبية قذف بك فصرت معلقـا لا حول لك ولا قوة وتخيل بذلك أنه يعطيك حريتك وارادتك . طلب منك أن تتحرك كما تشاء فأنت حر طليق .. لا شيء يربطك .. لا شيء يلزمك .. لا شيء يحجر عليك .. اشبع نزواتك وأهواءك .. غذ ملذاتك بما شئت .. فلن تعيش ألا حياة واحدة .. فأستمتع بكل لحظة تعيشـــها .. واحذر عيون الآخرين .. فهم الجحيم بعينه .. تجاهل هذه العيون .

وحيث لا توجد حياة أخرى فالجحيم في الأرض والجنة في الارض .. الجحيم هم الآخرون .. لا شيء يربطك بهم .. فعيونهم دائما عليك تتبع وتتحين الفرصة لتنال منك ..

سارتر زرع الخوف والشك في نفسك . ثم قيدك بحرية زائفة حين انتزعك من مجال جاذبيتك حيث حريتك الحقيقية وارادتك ، وقذف بك في جوف السكون حيث لا روابط ولا جاذبيـة ، حيث لا تقوى على تحريك أصبع في جسدك .. أى أنه أصابك بالشلل التام ..

آسف ياسادة ·· فنظرياتكم خرافات وأوهام وبعضها من وحى خبث الشياطين الضالة التى تخطط لهدم الانسان باغتصاب روحه والقضاء على ارادته واصابة عقله بالجمود ··

ما سر عذابك وعذاب الآخرين !!
لماذا أنت تعيس ؟ !؟

أنت والآخرون تعساء لأنكم ضللتم الطريق ·
وما الطريق ··؟

انه طريق الله ··
كيف ولماذا ؟

الله خلقك كانسان·· لك فطرة خاصة يعلمها هو عز وجل وزودها بمقومات خاصة تتيح لك سعادة الدنيا وسعادة الآخرة ·· والمقوم الأساسى للفطرة البشرية هو الأرادة ·· حرية الاختيار ·· البصيرة والاستبصار ·· التأمل والتفكير والادراك والانفعال ··

والجاذبية الارضية لاتشدك اليها لتشل أعضاءك بل من خلال هذه الجاذبية فأنت تستطيع أن تتحرك كما تشاء ·· أن تسعى على الارض ، وكما تسعى بيديك وقدميك فلك العقل الذى تستطيع أن تتجول به دون حدود تحدك ··

ولك جهاز ارسال واستقبال هو جهاز الوجدان ·· وهذا هو وسيلتك للاتصال بالبشر ·· هذه هى القناة الوحيدة التى تمتد منك وتتشابك مع القنوات البشرية موصلة للأحاسيس والانفعالات ·· أى موصلة للحب ·· وبدون ذلك تعيش وحيدا معزولا ·· تعاستك فى عزلتك ·· وعزلتك حين تنضب لديك ينابيع الوجدان فلا تستطيع أن تضخ منها الحب فى قنوات الاتصال لكى تصل الى قلوب الناس ·· وبذلك فلن يصل اليك أى اشارة وجدانية ·· فجهاز الوجدان مصمم على أساس الارسال والاستقبال ·· فلا يمكن أن تستقبل دون أن ترسل ·· انها قنوات ذات اتجاهين يسيران جنبا الى جنب · وكلما أجزلت العطاء كان هناك عطاء سخى من الجهة المقابلة ·· هذه هى فطرة الله التى فطر عليها الناس ·· هذا هو غذاء روحك وغذاء وجودك ·· الحب ·· الحب بين البشر ·· حب الانسان للانسان ·· والمعين الأساسى لهذا الحب هو حب الله ·· حين تؤمن بالله فأنت حبيب الله ·· وحين تؤمن بالله وتحبه فافتح كتبه ·· اقرأ ماذا أرسل لك ·· انه يضع دستور حياتك بناء على فهمه لك لأنه هو صانعك ·· وصانع الشىء هو الوحيد الذى يعرف

سر مكوناته وسر المحافظة على وجوده واستمراره ·· فلماذا نذهب بعيدا ·· لماذا لا نسأل العليم الخبير ··

المصنع الذى ينتج سيارة يزودك معها بكتاب بطريقة الاستعمال والصيانة ·· وصانع الانسان فعل نفس الشىء ·· زودك بثلاثة كتب على مراحل مختلفة ·· تعرف منها الآتى : كيف تعيش ·· كيف تتعامل مع الناس ·· كيف تستعد لدار الخلود ··

ان زاد الحب الذى لاينفد هو كلمات الله ·· فيها تعثر على نفسك ·· تعثر على حقيقتك ·· تتعرف على وجودك ·· ترى نفسك وترى الآخرين ·· تتعلم كيف تحب ·· كيف تعيش ·· كيف تمد قنوات الحب مع البشر ··

وتعال نقرأ فى الكتاب الذى أعرفه أنا :

« لا يسخر قوم من قوم عسى أن يكونوا خيرا منهم ولا نسـاء من نساء عسى أن يكن خيراً منهن »

« وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الاثم والعدوان »

« ولا تمدن عينيك الى ما متعنا به أزواجا منهم »

« ومن يعمل مثقال ذرة خيرا يره »

« الحسنة بعشر أمثالها »

« وأوفوا الكيل اذا كلتم وزنوا بالقسطاس المستقيم »

« ولا تيمموا الخبيث منه تنفقون »

« واذا سألك عبادى عنى فانى قريب أجيب دعوة الداع اذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون »

« ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون ان كنتم مؤمنين »

« ولا تمش فى الارض مرحا . انك لن تخرق الارض ولن تبلغ الجبال طولا »

« ومثل كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها فى السماء »

« قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله ان الله يغفر الذنوب جميعا ، انه هو الغفور الرحيم »

« ولا يغتب بعضكم بعضا . أيحب أحدكم أن يأكل لحم أخيه ميتا فكرهتموه » .

« اقرأ باسم ربك الذى خلق »

« وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون »

« الذين آمنوا وكانوا يتقون » « فمن تبع هداى فلا خوف عليهم ولاهم يحزنون » .

تعال نقترب أكثر ··

« لا يسخر قوم من قوم » .. لماذا ؟ « عسى أن يكونوا خيرا منهم » .. أراد الله أن يزيل الغشاوة عن أعيننا .. أنَ نرى أنفسنا قبل أن نرى الآخرين .. أراد أن يعيد الينا البصيرة.. اذا استطاع الانسان أن يرى نفسه بوعى وادراك سليم وأن يكون مستبصرا بأقواله وأفعاله فلن يجرؤ على السخرية من الآخرين.. سوف يدرك بعقله الواعى أن هؤلاء الآخرين قد يفضلونه فكيف يجرؤ على السخرية والاستهزاء بهم .. لن يزل لسانه ، ولن تسقط روحه ..

ثم اقرأ .. « وجعلنا بعضكم فوق بعض درجات » ..

فاذا أردت أن تصل الى درجة أعلى .. اذا أردت أن تحسن نفسك وتصيب خيرا وتحقق أملا وتبنى مستقبلا فاعلم أنه لا فضل لعربى على أعجمى الا بالتقوى .. وسيلتك الى تحقيق ماتبغى هى أن تتقى الله .. التقوى هى زادك فى طريق الحياة لتصعد الدرج وأيضا لترتقى سلما الى السماء .. وليس بالتفاخر الكاذب والغرور والحط من قدر الآخرين . واعلم أن الله لايحب كل مختال فخور ، فانك لن تستطيع أن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا .. فالله لا يحب الا كل انسان متواضع تملأ البساطة نفسه ويملأ الحب والاحترام جنبات قلبه للبشر جميعا ..

اذا وعيت هذا فانك سوف تمتنع عن أن تغتاب غيرك فان فعلت فكأنك تأكل لحم أخيك ميتا .. وأى بشاعة فى ذلك .. والنتيجة أنك لن تجنى الا كراهية الناس ..

لاتسخر ولا تستهزىء .. لاتغتر ولا تفاخر .. وانساق الكلمة الطيبة .. الكلمة الخبيثة ترتد اليك .. تحرقك أنت .. تنال منك .. تعتقد واهما أنك تحرق غيرك وتنسفهم وتسىء اليهم .. تعتقد بذلك أن الناس سوف يرتفع لديهم قدرك ولكنها ياصديقى معادلة خاطئة خاسرة .. أقول لك ذلك من واقع ايمان عميق بكلمات الخالق ومن واقع خبرات شخصية فى داخل أعماق النفس البشرية .

أن من يسمعك وأنت تستهزىء بغيرك فى غيبته سوف يدرك حقيقتك .. قد يهز رأسه موافقا أياك ولكنه سوف يقول كلمته فيك فى سره .. بينه وبين نفسه سوف يدرك أنك سيىء الخلق .. أنك منافق .. أنك قد تفعل معه نفس الشىء ويناله لسانك فى غيبته هو الآخر ..

استمع الى قول العزيز الحكيم « ومثل كلمة طيبة كشجرة طيبة أصلها ثابت وفرعها فى السماء » .. هذا هو جزاؤك من الكلمة الطيبة .. ان الكلمة الطيبة سوف ترتد اليك وتثبت أقدامك

وتريدك مناعة وقوة ·· كالشجرة الصلبة الخيرة ·· لا تنال منها الأعاصير والاهواء ، كما تمتد فروعها الى السماء حاملة الخير والبركة ناشرة الظل والخير حولها ·· هذه ستكون صورتك عندالله وعند الناس ·· هكذا حقا يزداد قدرك ·· بأن تقول الكلمة الطيبة وتمتنع عن القول الخبيث ·· هكذا يراك الناس أمينا صادقا كريما فتتأكد مكانتك فى القلوب ·· ان كل خير تعمله يعود اليك أضعافا مضاعفة ·· لا شيء يضيع ·· وأقرأ قول الكريم « ومن يعمل مثقال ذرة خيرا يره » ··

لمن سيكون هذا الخير الذى ستفعله ؟·· انه للناس ·· ومن أين سيأتيك الخير المقابل ··؟ انه سيكون من الله عن طريق الناس ·· سيقيض الله لك من النــاس نفرا يؤازرونك ويقفون بجــانبك أن احتجت اليهم ·· سيعم الخير عليك وعلى النــاس أجمعين ·· فكل ذرات الخير الصــادرة من البشر تتحول الى غيث يحمــل الى البشر أضعاف أضعاف ما قدموا من خير ·· هذه جنة الله على الأرض ·· جنة يستطيع الانسان أن يحصل عليها ويمتلك ثمارها دانية قريبة من يديه حين يبذر بذور الحب بالتقوى وبالكلمة الطيبــة والامتناع عن ايذاء الناس ··

والله شاهد عليك ·· والرسول شاهد عليك ·· والناس أيضا شهود عليك ·· اقرأ قول العليم الخبير « وقل اعملوا فسيــرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون » ·· ان خيرا وصدقا فعلت فهذا معروف لله ورسوله وأيضا سيطلع عليه الناس ويدركونه ويعرفونه عنك ··

وأنت تعيش مع الناس ·· وعملك من أجل الناس ·· ومن أجل نفسك ·· من أجل البشرية جمعــاء وهذه هى رســالة السماء الى الأرض ·· « وتعاونوا » ·· تعاونوا على ماذا ··؟ « على البر والتقوى »

وهناك قوانين وأصول لهذا التعاون ·· قوانين لحمايتك وحماية الناس من الضلال والهوى ·· فيقول العليم الخبير :

« واوفوا الكيل اذا كلتم وزنوا بالقسطاط المستقيم » ··

ليس المقصود هنا من يعمل بالتجارة فقط ·· ولكن هذا مطلوب فى كل معاملاتك ·· فى كل علاقاتك ·· فى أقوالك وفى أفعالك ·· مطلوب منك أن تكون عادلا ·· تأخذ مالك وتعطى ما للناس ·· تأخذ حقك وتعطى للناس حقوقهم ·· لا تكن ظالما وبذلك لن تجد من يجعلك مظلوما ··

واحترم حقــوق الآخرين الشــخصية ·· « ولا تمدن عينيك الى ما متعنا به أزواجا منهم » ·· فلمع احترامك لحقوق الآخرين فأنت

تحترم حقوقك أيضا ·· فلا تفعل ما لا ترضاه من الآخرين تجاهك ·· لا تعتد على حقوق الآخرين حتى ولو بعينيك ·· لا تجعل الغيرة تأكل قلبك حسدا لأخيك الانسان ·· الغيرة تولد الحسد ، والحسد يولد الحقد والحقد يقود الى الشر ·· والشر يحرق السلام والأمان بين الناس · والنار سوف تصيبك قبل أن تصيب غيرك ·· فحقدك سوف يصيبك بالقلق والتوتر ·· بالآسى على نفسك واليأس من حالتك ·· وهذا شكل آخر من أشكال الأمراض النفسية فى عصرنا ·· هو أن عيوننا تتطلع دائما الى ما عند غيرنا ·· قد نملك الكثير فى أيدينا ولكن هيهات أن نقنع ·· وأحيانا يكون ما يملك غيرنا ليس أفضل مما نملك ، ولكنها أنانية الانسان التى تأبى أن ترى انسانا آخر سعيدا هانئا ··

وكأن سعادة الانسان ليس فيما يملك وانما فى أن يصـــاب الآخرون بضر فيما يملكون فيفقدوا ما عندهم ·

والعلاج عند الله ··

ارفع الغشاوة عن عينيك ··

أنظر الى أعماقك اذا أردت الخير لنفسك ··

واذا كنت قد ضللت الطريق فالباب مفتوح لتشفى نفسك وقلبك وتعاود السير فى الطريق الصحيح ·· « قل يا عبادى الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله . ان الله يغفر الذنوب جميعا ، انه هو الغفور الرحيم » ··

فقط أطلب من الله المغفرة والهداية ·· « واذا سألك عبادى عنى فانى قريب أجيب دعوة الداع اذا دعان فليستجيبوا لى وليؤمنوا بى لعلهم يرشدون » ·

سوف يذهب عنك الخوف والحزن واليأس سوف تتثبت أقدامك ·· « ولا تهنوا ولا تحزنوا وأنتم الأعلون أن كنتم مؤمنين »

الروشتة الحقيقية للانسان التعيس المعذب فى عصرنا هى كلمات الله ·· هى سعادتك ونور عينيك الذى يهديك فى سعيك على الأرض ·· هى زاد الحب بينك وبين الناس ، حتى يصـــبح النعيم هو الآخرين وليس الجحيم كما يقول الملحدون ··

أعرفت سر تعاستك ·· أعرفت سر وحدتك ·· أعرفت الروشتة ·· تعاستك فى بعـدك عن الله ·· فعشت فى جحيم وأنت ما زلت على الارض ·· سعادتك وشفاؤك فى كلمات الله فتعيش فى الجنة وأنت ما زلت على الأرض ·· وهنا يسقط دور الطبيب النفسى ··

سلام الختام

من خلال قصة حب كتبت لك هذا الكتاب .. قصة حب عمرها اثنا عشر عاما .. قصة حب أعيشها متجددة كل يوم .. قصة حب بطلتها الحقيقية وصاحبة الفضل فى نسجها ودفع الحياة فيها هى النفس البشرية .. النفس القلقة .. النفس المكتئبة .. النفس الحائرة .. النفس التعيسة .. النفس التى انفصلت عن الواقع ولجأت الى عالم الوهم .. انها النفس العليلة .. وجميع الأمراض تحتمل أما النفس المريضة فمن يحتملها ..

اليك أيتها النفس المعذبة أزجى سلام الختام ..

لعلى استطعت ومن كل قلبى ومن كل عقلى أن أضىء لك بعض جوانب الطريق وأنت تأملين فى الراحة بعد طول معاناة ..

اليك .. مع كل حبى ودعائى الى الله أن يمنحك الطمأنينة .. و « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » .

رقم الايداع بدار الكتب والوثائق القومية ٧٩/٢٣٨٥

الترقيم الدولى ٨ - ٨٧ - ٧٠٤١ - ٩٧٧ ISBN

محتويات الكتاب

بمناسبة الذكرى السنوية الثالثة

لفقيد الصحافة العربية

الاستاذ الكبير على أمين

توزع ادارة « كتاب اليوم » كميات محدودة من الكتب التى أصدرها عن الفقيد ، ومن بينها آخر كتاب بقلم الفقيد الكبير على أمين .

وتجد هذه الكتب مع الباعة وفى المكتبات

١ ـ آخر يوم فى الجنة

بقلم على امين

٢ ـ على امين الصحفى والانسان

بقلم نخبة من كبار الكتاب والادباء والصحفيين

٣ ـ أسرار على امين ومصطفى أمين

بقلم محمد السيد شوشة

٤ ـ شارع الصحافة

بقلم مى شاهين



يقدم

احدث كتاب

للكاتب الاسلامي الكبير

عبد الرزاق نوفل

غزو الفضـــاء

بين أهل الأرض وأهل السماء

ترقب صدوره
أول مايو